ĐÁNH THỨC CON NGƯỜI PHI THƯỜNG TRONG BẠN

MỤC LỤC

LỜI MỞ ĐẦU

Với tư cách là nhà tâm lý chính của bệnh viện Bellevue, thành phố New York, tôi chứng kiến nhiều mãnh đời khổ đau, không chỉ riêng những bệnh nhân tâm thần, mà cả ở những nhân viên "bình thường","khoẻ mạnh" đang chữa trị cho bệnh nhân. Tôi còn thấy sự bất hạnh cả ở những người tương đối thành công và có địa vị cao đến gặp tôi ở phòng khám tư. Rất thường, sự đau đớn và sự khốn khổ là điều không mong muốn và cuối cùng cũng qua đi khi con người chịu để cho các niềm tin, tình cảm và hành động của họ làm thay đổi qui trình của đời sống. Khổ nỗi nhiều khi họ không làm thế. Họ nấn ná, rồi cố thay đổi kết quả xấu hay thường rơi vào sự lưỡng lự chỉ để than trách cuộc đời khủng khiếp của họ hay bằng cách nào đó được một ai "sắp xếp cho".

Những người có khả năng để nhận ra rằng họ định đoạt kết quả của cuộc sống riêng không phải lúc nào cũng dễ. Thực tế là, nó thường là một công việc có tính chất áp đảo. Do đó, tôi luôn tìm kiếm một phương pháp và những kỹ thuật mới khi làm việc ở bệnh viện và đối với những bệnh nhân riêng của tôi. Năm năm về trước, lần đầu tiên tôi nghe biết về tác phẩm của Tony Robbins và theo một trong những khóa tập huấn của anh ở new York. Tối đó, tôi thấy là, Tony góp phần vào niềm tin của tôi khi cho rằng bất kỳ ai lành mạnh cơ bản đều có thể làm chủ và sống cuộc đời tràn đầy, ngay sau đó, tôi theo khóa học hai tuần có cấp giấy chứng nhận của Tony, cũng như cùng các đồng nghiệp và các bệnh nhân theo tiếp các khóa khác. Tôi gọi đó là khóa"Huấn luyện cơ Bản cho cuộc sống". Rồi tôi giới thiệu hàng loạt băng ghi âm và cuốn sách đầu tay của anh, Năng Lực vô tận. Mặc dầu một số đồng nghiệp của tôi khó chịu và ngạc nhiên khi tôi giới thiệu những tác phẩm của một thanh niên chẳng có bằng cấp, mà những ai đọc và nghe Tony là đi đến chổ tán thành. Thêm vào tài liệu đúng đắn và dễ lãnh hội, Tony có một tài năng và một phong thái lôi cuốn làm cho điều viết ra của anh dễ nắm bắt.

Cuối cùng, vợ tôi và tôi tham dự khóa học"Bảy Ngày Hình thành cuộc Sống"chứa đựng những khái niệm cơ bản trong tác phẩm mới nhất của anh, Đánh Thức Con Người Phi Thường Trong Bạn. Ngày nghĩ cuối tuần đó đã cho chúng tôi phương cách để tạo những thay đổi nơi những giá trị, nguyên tắc và những tiêu chuẩn so sánh, mà trên hai năm qua, đã giúp chúng tôi sống một đời sống hữu ích và tràn đầy hơn.

Tôi nhận thấy nơi Tony một người thầy vĩ đại trong cuộc chơi đời sống. Cái nhìn thấu suốt, sự thông minh, niềm say mê và sự dấn thân xác đáng của anh ta luôn hiện diện và truyền cảm hứng. Đọc cuốn sách này như thể chúng ta ngồi đối diện với Tony và để hết tâm trí vào cuộc trò chuyện thú vị với anh. Cuốn sách này còn tiếp tục được chúng ta tham khảo như một loại sổ tay của người sử dụng cho bất kỳ lúc nào cuộc sống đặt ra những thử thách mới hay có những đòi hỏi đang diễn biến. Nó cung cấp một kho phương tiện cho sự thay đổi lâu dài, cũng như những bài học làm phong phú chất lượng cuộc sống. Thật vậy, nếu có nhiều người đọc cuốn sách này và thực tâm áp dụng những điều chỉ dẫn của nó, hẳn tôi và nhiều đồng nghiệp của tôi hết việc làm mất.

FREDERICK L. COVAN, Tiến sĩ triết.

Chương 1: NHỮNG ƯỚC MƠ CỦA ĐỜI MÌNH.

"Người chín chắn tin vào vận mệnh,
người nông nổi tin vào may rủi".
-BENJAMIN DISRAELI

Chúng ta ai ai cũng có những ước mơ...Ai ai cũng muốn tin vững tận đáy lòng rằng mình có một năng khiếu riêng. Có khả năng thay đổi, có thể gây ảnh hưởng đặc biệt trên người khác và có thể biến đổi thế giới này trở nên tốt hơn. Có những lúc trong cuộc đời, chúng ta ai ai cũng có một viễn ảnh về cuộc sống tươi đẹp hơn mà chúng ta ao ước và đáng được hưởng. Thế nhưng, với nhiều người trong chúng ta, những ước mơ đó bị bao phủ dày đặc bởi những thất vọng và những những cái tầm thường của cuộc sống khiến chúng ta thậm chí không còn ý chí để cố gắng vươn lên. với quá nhiều người, những những ước mơ bị tan vỡ-và cùng với nó, ý muốn làm nên vận mệnh của mình cũng tan vỡ theo. Nhiều người đã mất niềm tin vững chắc, là yếu tố sắc bén của thành công. Cuộc đời tôi là một cuộc tìm kiếm không ngừng để phục hồi ước mơ và biến nó thành hiện thực, nhắc nhở chúng ta nhớ lại và sử dụng nguồn năng lượng vô biên còn đang ngủ yên trong mỗi người chúng ta.

Tôi không thể nào quên cái ngày tôi bị tác động mãnh liệt, cái ngày tôi thực sự sống với ước mơ của mình. Hôm ấy tôi đang bay trên chuyến trực thăng riêng từ los Angeles đến quận Cam để có một cuộc thuyết trình. Đang khi bay trên thành phố Glendale, tôi đột nhiên nhận ra một tòa nhà nguy nga bên dưới và tôi cho trực thăng của tôi bay là là trên ngôi nhà đó. Nhìn xuống, tôi nhận ra đây chính là ngôi nhà mà mới cách đây 12 năm, tôi đã từng giữ chân gác cổng ở đó.

Hồi ấy, lúc nào tôi cũng lo không biết chiếc Volkswagen 1960 của tôi có sức chạy hết quãng đường 30 phút đưa tôi tới chỗ làm việc hay không. Mối bận tâm trọng yếu của đời tôi là làm sao để tồn tại; tôi thấy sợ hãi và cô đơn. Nhưng hôm đó, khi tôi bay lượn trên không, tôi thầm nghĩ," mới chỉ một thập niên mà đã thay đổi đến thế!". Hồi trước, tôi cũng từng có những giấc mơ, nhưng hình như chúng chẳng bao giờ trở thành hiện thực. Nhưng nay, tôi đã tin rằng mọi thất bại và vô vọng tôi gặp trong quá khứ đã thật sự đặt nền móng cho sự hiểu biết góp phần tạo nên cuộc sống mới mà tôi đang được hưởng. tôi tiếp tục bay dọc theo bờ biển xuống phía nam và tôi nhìn thấy những chú cá heo đang chơi đùa với những người lướt ván trên những ngọn sóng biển. Đó là hình ảnh mà Becky, vợ tôi cùng với tôi từng yêu thích và coi như một món quà đặc biệt của cuộc đời. Cuối cùng tôi đã tới Irvine. trông xuống dưới, tôi hơi lo lắng khi thấy bên ngoài hàng rào chổ tôi sắp thuyết trình, đường xá kẹt cứng xe cộ và người suốt cả vài cây số. tôi nghĩ thầm,"trời, mong sao chuyện gì đang xảy ra có thể kết thúc sớm để người ta kịp đến dự buổi thuyết trình của tôi".

Nhưng khi tôi hạ cánh xuống sân bay, trước mắt tôi là một quang cảnh mới:Hàng ngàn người đang được bảo vệ chặn lại ngay tại chổ tôi sắp đáp xuống. đột nhiên tôi bắt đầu hiểu ra sự thực. Giao thông bị kẹt là vì người ta đến dự buổi thuyết trình của tôi! Chúng tôi đã dự kiến khoảng 2 ngàn người tham dự, thế mà bây giờ có đến 7 ngàn người trong một hội trường chỉ đủ khả năng chứa tối đa 5 ngàn! Khi tôi từ sân bay bước vào hội trường, hàng trăm người vây kín lấy tôi và đòi được ôm

hôn tôi hay kể cho tôi nghe những gì mà công việc của tôi đã ảnh hưởng trên đời sống của họ. Những câu chuyện họ kể cho tôi thật khó tin. một bà mẹ giới thiệu cho tôi đứa con trai bà từng bị đánh giá là"Hiếu động" và"Khuyết năng học tập".bằng cách áp dụng những nguyên tắc Xử Lý Trạng Thái dạy trong sách này, không những bà không phải cho cậu bé uống Ritalin nữa, mà hai mẹ con từ dạo ấy đã dời sang California và ở đây cậu bé được đánh giá là thiên tài! Một quý ông kể cho tôi nghe chuyện ông ta đã áp dụng những kỹ thuật của khoa Điều khiển Sự Thành Công và đã bỏ hẳn được thói sử dụng cocain. Một cặp vợ chồng ở tuổi 50 chia sẻ cho tôi nghe chuyện của họ đang chuẩn bị ly hôn thì học được bài học về Qui Luật Bản Thân. Một thương gia kể tôi nghe, thu nhập hàng tháng của ông chỉ trong 6 tháng đã tăng từ 2,000 đôla lên trên 12,000 đô la và một nhà doanh nghiệp kể rằng ông đã tăng doanh thu của công ty lên trên 3 triệu đô la trong vòng 18 tháng nhờ áp dụng những nguyên tắc về Những câu Hỏi Chất Lượng và Xử Lý Cảm xúc. Một cô gái trẻ đẹp cho tôi xem ảnh của cô hồi trước, nay cô đã giảm được trên hai chục kí lô nhờ áp dụng những nguyên tắc về Đòn Bẩy trong sách này.

Tôi đã xúc động và nghẹn ngào không thể nói lên lời lúc đứng trong phòng. Khi tôi nhìn xuống cử tọa với 5,000 khuôn mặt tươi cười dễ thương, lúc ấy tôi ý thức được tôi đang sống giấc mơ của mình! Thật là một một cảm giác kỳ diệu khi biết rằng ẩn sau những đám mây nghi ngờ, tôi lại có được những thông tin, những chiến lược, triết lý, kỹ năng có thể giúp biết bao người đang hiện diện ở đây có thể tự tạo khả năng cho mình để biến đổi cuộc đời mình. Cả một dòng hình ảnh và cảm xúc tuôn trào trong tôi. Tôi bắt đầu nhớ lại một kinh nghiệm đã đến với tôi mới chỉ cách đây ít năm. Khi ngồi đơn độc trong căn hộ nhỏ của tôi ở Venice, California và trong tâm trạng cô đơn buồn tủi tôi ru mình theo điệu trữ tình của một bản tình ca Neil Diamond. Tôi có cảm tưởng như cuộc đời mình chẳng là gì cả, mọi sự kiện của cuộc đời hoàn toàn làm chủ con người tôi. Thế rồi tôi cũng nhớ lại cái giây phút mà cuộc đời tôi biến đổi, giây phút tôi đã thốt lên,"Thành công rồi! Tôi biết là mình đáng giá hơn tất cả những gì mình hiện đang có trong cuộc đời, về trí óc, tình cảm và thể xác". Thế là tôi đã làm một quyết định và chính quyết định này đã thay đổi hẳn cuộc đời của mình. Tôi đã quyết định sẽ không bao giờ hài lòng với những gì ở dưới mức tiềm năng của mình. Ai có thể ngờ được quyết định này dẫn tôi đến phút giây kỳ diệu như thế?

Tôi để cả con người mình tuôn trào ra trong buổi thuyết trình tối hôm ấy và khi tôi rời giảng đường, hàng ngàn người đã ra tận sân bay để tiễn tôi. mắt tôi bỗng trào lệ khi tôi tạ ơn Thượng Đế đã ban cho tôi giây phút hạnh phúc này. Tôi đang sống thực hay trong mơ? Vẫn là cùng một anh chàng mà mới cách đây 8 năm luôn luôn phải vật lộn với cuộc đời, thất vọng, cô đơn và không thể điều hành được cuộc đời mình? Thân hình thì béo phì, túi thì không một đồng xu, tôi mang tâm trạng không biết có thể sống còn hay không. Làm sao một anh chàng ít tuổi như tôi với trình độ học vấn chỉ hết bậc trung học, mà đã có thể tạo ra những thay đổi kỳ diệu đến thế?

Câu trả lời của tôi thật đơn giản: tôi đã học được cách trang bị cho mình một nguyên tắc mà bây giờ tôi gọi là tập trung năng lượng. Nhiều người không biết gì về cái khả năng to lớn mà chúng ta có thể trực tiếp điều khiển khi chúng ta tập trung mọi nguồn lực của mình để làm chủ chỉ một lãnh vực duy nhất của đời mình. Điều khiển tập trung giống như một tia lade có khả năng chọc thủng bất cứ vật

cản nào ngăn chặn bạn. Khi chúng ta kiên trì tập trung vào việc cải thiện một lãnh vực nào, chúng ta phát triển được những cách thức phân biệt độc đáo để làm cho lãnh vực đó tốt hơn. Một lý do khiến ít người chúng ta đạt được điều chúng ta mong muốn, đó là vì chúng ta không bao giờ định hướng sự tập trung của chúng ta: chúng ta không bao giờ tập trung năng lượng của mình. Tôi tin rằng một trong những bài học quan trọng của cuộc đời là hiểu được động cơ nào thôi thúc chúng ta trong hành động của mình. Điều gì hình thành nhân cách của một người? Trả lời câu hỏi này sẽ cống hiến chúng ta những chìa khóa cơ bản để hình thành vận mệnh riêng của mỗi người.

Suốt cuộc đời, tôi không ngừng bị thu hút bởi một tiêu điểm duy nhất và thúc bách: Cái gì làm nên những khác biệt về chất lượng của mỗi cuộc đời? Làm sao chúng ta thường gặp không ít người xuất thân từ môi trường nghèo khổ và vô vọng, vậy mà họ đã thành công trong cuộc đời và để lại những ấn tượng sâu sắc cho chúng ta? Ngược lại, làm sao nhiều người có hoàn cảnh ưu đãi. Các phương tiện để thành công có sẵn trong tầm tay, vậy mà họ đã đi đến một kết cuộc thảm hại, thất vọng và nhiều khi rơi vào thói nghiện ngập? Điều gì làm cho một số cuộc đời trở thành mẫu mực và một số khác trở thành lời cảnh báo? Bí quyết nào tạo nên những cuộc đời hạnh phúc, say mê, sung mãn, trong khi những cuộc đời khác trở thành vô vị, nhàm chán?

Nỗi ám ảnh kỳ diệu của bản thân tôi bắt đầu bằng những câu hỏi đơn sơ: "Làm cách nào để tôi kiểm soát trực tiếp đời mình? Hôm nay tôi có thể làm gì để biến đổi đời tôi cũng như giúp tôi và người khác hình thành vận mệnh của mình? Làm cách nào để tôi mở rộng, học hỏi, phát triển và chia sẻ sự hiểu biết của tôi với những người khác một cách thú vị và có ý nghĩa?"

Từ hồi còn rất trẻ, tôi đã phát triển một niềm tin là tất cả chúng ta có mặt trên đời là để cống hiến một cái gì độc đáo, tôi tin là tận trong thâm tâm chúng ta ai ai cũng được phú bẩm một thiên khiếu đặc biệt. Tôi thực sự tin rằng trong mỗi người chúng ta đều tiềm ẩn một năng lực siêu phàm. mỗi người chúng ta đều có một tài năng, một thiên khiếu, một chút thiên tài nào đang chờ chúng ta mở ra. Có thể là năng khiếu nghệ thuật hay âm nhạc. Có thể là khả năng giao tiếp kỳ diệu với những người chúng ta thân thương. Có thể là một năng khiếu kinh doanh hay sáng tạo để đưa chúng ta vào ngành doanh nghiệp hay một sự nghiệp nào. tôi tin là Tạo Hóa không thiên vị ai. tất cả chúng ta được Tạo Hóa dựng nên mỗi người với nét độc đáo của mình, nhưng tất cả đều được ngài phú cho những cơ hội đồng đều trong đời sống để có thể sống hạnh phúc. Nhiều năm trước, tôi đã quyết sống cuộc đời mình bằng cách đầu tư ân huệ của Tạo Hóa vào một cái gì còn lưu lại sau khi cuộc đời tôi qua đi. Tôi đã quyết là một cách nào đó tôi phải cống hiến thế nào cho cuộc đời để nó còn tồn tại mãi sau khi tôi ra đi.

Tôi tha thiết kêu mời bạn không chỉ cố gắng đọc hết cuốn sách này, mà còn tận dụng tất cả những gì bạn học được để đem áp dụng vào cuộc sống đơn sơ hằng ngày. Đây là bước cần thiết và tối quan trọng để bạn mang lại kết quả cho các cố gắng của bạn trong cuộc đời.

LÀM THẾ NÀO TẠO ĐƯỢC NHỮNG THAY ĐỔI LÂU BỀN

Những thay đổi chỉ có giá trị đích thực khi chúng lâu bền và hợp lý. Chúng ta ai cũng từng có kinh

nghiệm về những thay đổi nhất thời, để rồi lại cảm thấy chán nản và thất vọng ngay sau đó. Thực ra nhiều người muốn thực hiện những thay đổi, nhưng kèm theo ý muốn đó là nỗi e ngại và lo lắng không biết những đổi thay của mình có lâu bền hay chỉ là tạm bợ. Một ví dụ đơn sơ cho chuyện này là trường hợp một người muốn bắt đầu ăn kiêng, nhưng cảm thấy chần chờ, chủ yếu là vì nơi tiềm thức họ, họ tin chắc là những cố gắng họ thực hiện sẽ chỉ mang lại cho họ một phần thưởng trong phút chốc mà thôi. Cả đời tôi, tôi đã theo đuổi những nguyên tắc tổ chức cơ bản, đó là nguyên tắc thay đổi lâu bền và bạn sẽ học được các nguyên tắc này và cách áp dụng chúng trong sách này. Nhưng bây giờ, tôi muốn chia sẻ với bạn 3 nguyên tắc thay đổi sơ đẳng mà bạn cũng như tôi có thể áp dụng ngay để thay đổi đời mình. Chúng rất đơn giản, nhưng lại vô cùng hiệu quả nếu ta biết áp dụng khéo léo.

Bước Thứ Nhất
NÂNG CAO TIÊU CHUẨN

Một lần bạn muốn thực hiện một sự thay đổi, việc đầu tiên bạn phải làm là nâng cao các tiêu chuẩn của bạn. Khi người ta hỏi tôi điều gì đã thay đổi đời tôi tám năm về trước, tôi trả lời rằng dứt khoát điều quan trọng nhất là thay đổi những gì tôi đòi hỏi nơi chính mình. Tôi viết ra trên giấy tất cả những gì mà tôi không còn muốn chấp nhận trong đời mình, tất cả những gì tôi không còn chịu đựng nữa và tất cả những gì tôi khát khao đạt tới.
Lịch sử còn để lại cho chúng ta biết bao tấm gương danh nhân đầy gợi hứng như Leonardo da vinci, Abraham lincoln, Helen Keller, Mahatma Gandhi, Martin Luther king, Rosa Parks, Albert Einstein, Cesar Chavez, Soichiro Honda và biết bao người khác đã từng có những bước kỳ diệu khi nâng cao tiêu chuẩn của họ. Sức mạnh đã từng có nơi họ cũng đang có nơi bạn, nếu bạn có can đảm đòi hỏi nó. Thay đổi con người bạn chính là bước đầu đơn giản để thay đổi một tổ chức, một công ty, một đất nước hay một thế giới.

Bước thứ hai
THAY ĐỔI NIỀM TIN HẠN HẸP CỦA BẠN

Nếu bạn nâng cao tiêu chuẩn nhưng lại không thật sự tin là mình có thể đạt được chúng, bạn đang hủy diệt chính mình đó. Bạn thậm chí cũng không muốn thử; bạn sẽ thiếu niềm tin để có thể giúp bạn mở ra được những khả năng thâm sâu hiện diện trong bạn. Các niềm tin của chúng ta giống như những mệnh lệnh tuyệt đối, nói cho chúng ta biết sự việc như thế nào, cái gì ta làm được, cái gì không làm được. Thế nên, thay đổi hệ thống niềm tin của chúng ta là điều trọng yếu để thực hiện bất kỳ sự thay đổi chắc chắn và lâu bền trong cuộc đời mình. Chúng ta phải phát triển một niềm tin vững chắc là chúng ta có thể và sẽ đạt được những tiêu chuẩn mới trước khi chúng ta thực sự hành động.
nếu không có những hệ thống niềm tin vững chắc, thì dù bạn có nâng cao tiêu chuẩn của mình đến

mức nào, bạn cũng sẽ không bao giờ có được niềm xác tín để hỗ trợ cho những tiêu chuẩn ấy. Bạn thử nghĩ Gandhi có thể thành đạt được bao nhiêu giả như ông đã không tin vào sức mạnh của sự phản kháng bất bạo động? Niềm tin của ông đã giúp ông đạt đến những nguồn lực nội tâm của mình và đã giúp ông đối diện được những thách đố nặng nề mà một người có quyết tâm ít hơn ông có thể phải đầu hàng.

Bước thứ ba
THAY ĐỔI CHIẾN LƯỢC CỦA BẠN

Để duy trì quyết tâm, bạn cần có những chiến lược tốt nhất để đạt hiệu quả. Một trong những niềm xác tín cơ bản của tôi là nếu bạn nhắm tiêu chuẩn cao và bạn có niềm tin, thì chắc chắn bạn có thể nghĩ ra những chiến lược. đơn giản là bạn sẽ tìm ra đường lối. Nói cho cùng, đây chính là chủ đề của cả cuốn sách. Nó chỉ cho bạn những chiến lược để hoàn thành nhiệm vụ và tôi sẽ nói cho bạn biết ngay là bất kỳ trong trường hợp nào, chiến lược tốt nhất chính là tìm ra một mẫu, một ai đã từng đạt những kết quả mà bạn mong muốn và rồi đi sâu vào những hiểu biết của họ. hãy học cách làm của họ, niềm tin của họ và lối suy nghĩ của họ. Không những bạn sẽ thấy điều này giúp bạn hiệu quả hơn, mà nó còn tiết kiệm cho bạn biết bao thời giờ vì bạn không cần phải mày mò lâu để tìm ra đường đi. Bạn chỉ cần điều chỉnh, uốn nắn và có lẽ làm nó khá hơn thôi.
Sách này sẽ cung cấp cho bạn những thông tin và động lực thúc đẩy để bạn dấn thân mình vào cả ba nguyên tắc chủ yếu để thay đổi chất lượng cuộc đời.
Trên đời, có rất nhiều người biết phải làm gì, nhưng ít người thực sự làm điều họ biết. Biết thôi không đủ. Bạn cần phải có hành động. và nếu bạn cho phép, tôi sẽ nhận làm huấn luyện viên cho bạn qua cuốn sách này. tôi sẽ cống hiến bạn cách phân biệt những nguồn sức mạnh để tạo nên những thay đổi lâu bền về chất lượng của đời sống bạn. Cùng nhau, chúng ta sẽ tập trung vào 5 lãnh vực của đời sống mà tôi tin là ảnh hưởng đến chúng ta nhiều nhất. Đó là:
1
làm Chủ cảm xúc
Nắm vững bài học này sẽ giúp bạn quán triệt phần lớn phương pháp của bốn lãnh vực còn lại. Bạn hãy để ý đến điều đó. Tại sao bạn muốn giảm cân? Phải chăng chỉ vì bạn muốn người mình bớt mỡ thôi ư? Hay vì bạn nghĩ nếu giảm cân, bạn sẽ cảm thấy có nhiều nghị lực và dẻo dai hơn, bạn trở nên hấp dẫn hơn trước mắt người khác và bạn cảm thấy tự tin nhiều hơn khi ở trước đám đông? Hầu như tất cả những gì chúng ta làm đều là thay đổi cách cảm nghĩ của chúng ta nhưng hầu hết chúng ta ít hay không được huấn luyện để biết cách làm điều này nhanh chóng và hiệu quả. Thật kỳ lạ chúng ta thường sử dụng trí thông minh của mình để đi vào những tâm trạng cảm xúc vô ích, đang khi quên đi biết bao nhiêu năng khiếu bẩm sinh mà ai trong chúng ta đều có sẵn. Quá nhiều người trong chúng ta không kiểm soát được, trong khi quên mất việc chăm lo cho những cảm xúc của mình, là những yếu tố mà mọi người đều có thể làm chủ.
2

Làm chủ thân thể

Nếu bạn có tất cả những điều bạn mơ ước, nhưng lại không có sức khoẻ thể lý để vui hưởng những thứ đó, thử hỏi có ích gì? Mỗi sáng thức dậy bạn có cảm thấy đầy đủ sức sống, nghị lực và sẵn sàng bước vào một ngày mới không? Hay bạn thức dậy mệt mỏi giống như tối hôm trước, thân xác ê ẩm và cảm thấy miễn cưỡng phải bắt đầu một ngày mới? Nếp sống thường nhật của bạn sẽ làm bạn thành một người thiếu hoạt động? Cứ 2 người Mỹ thì có 1 người chết vì xơ vữa động mạch vành;ba người thì một người chết vì ung thư. Chúng ta đang "lấy hàm răng mà đào huyệt cho chính mình", như câu nói của bác sĩ Thomas Moffett ở thế kỷ 17. Chúng ta ngốn vào cơ thể đầy chất béo, những thực phẩm không có chất dinh dưỡng, chúng ta đầu độc lục phủ ngũ tạng bằng thuốc lá, rượu và ma túy và chúng ta ngồi thụ động trước màn hình tivi. Bài học thứ hai này sẽ giúp bạn kiểm soát sức khoẻ thể lý của bạn để bạn không chỉ có dáng khoẻ mạnh, mà cảm thấy khoẻ mạnh thực sự và biết rằng mình đang làm chủ đời mình, trong một cơ thể tràn đầy sinh lực và cho phép bạn thành đạt.

3

Làm Chủ Các Mối Quan Hệ

Ngoài việc làm chủ cảm xúc và sức khỏe thể xác của bạn, không có gì quan trọng hơn là học cách làm chủ các mối quan hệ của bạn. Quan hệ yêu đương, gia đình, buôn bán và xã hội. Xét cho cùng, không ai muốn học tập, phát triển, thành đạt và hạnh phúc một mình và cho riêng mình. Bài học chủ yếu thứ 3 trong sách này chỉ cho bạn những bí quyết giúp bạn xây dựng những mối quan hệ chất lượng trước tiên với bản thân, rồi với người khác. Bạn sẽ bắt đầu khám phá ra những gì bạn đánh giá cao nhất, những niềm mong đợi của bạn, những qui luật trong trò chơi cuộc đời và nó có liên quan thế nào với tất cả những người khác cùng tham dự cuộc chơi với bạn. Tôi đã khám phá ra rằng, đối với tôi, nguồn lực to lớn nhất chính là mối quan hệ, vì nó mở toang cánh cửa ra cho mọi nguồn lực khác mà tôi cần. Quán triệt được bài học này sẽ cho bạn những nguồn lực vô biên để bạn tăng trưởng và cống hiến.

4

Làm Chủ Tiền Bạc

Khi tới độ tuổi 65, hầu hết chúng ta hoặc là không còn làm ra tiền, hoặc là đã chết! Thế nhưng không ai trong chúng ta lại muốn rơi vào viễn cảnh ấy khi nghĩ đến thời kỳ hưu trí vàng son của mình. Nhưng nếu bạn không đủ xác tín rằng mình đáng được hưởng một sự thoải mái về tài chánh nhờ một kế hoạch hiệu quả, làm sao bạn có thể biến viễn cảnh tài chánh này thành hiện thực? Bài học làm chủ thứ 4 trong sách này sẽ dạy bạn biết vượt xa hơn sự sống còn đơn thuần lúc xế bóng cuộc đời và ngay cả bây giờ, để đạt tới điều đó. Sống trong xã hội, mỗi người chúng ta đều có khả năng thể hiện những ước mơ của mình. Thế nhưng hầu hết chúng ta cảm nghiệm những áp lực tài chánh mỗi ngày một đè nặng hơn và chúng ta tưởng tượng rằng có nhiều tiền bạc hơn sẽ giải thoát chúng ta khỏi áp lực ấy. Đây là một ảo tưởng văn hóa to lớn tôi dám cả quyết với bạn là càng có

nhiều tiền, bạn càng cảm thấy chịu nhiều áp lực hơn. Điều chủ yếu không phải là kiếm được thật nhiều tiền, mà là thay đổi những niềm tin và thái độ của bạn đối với tiền bạc, để bạn nhìn nó như phương tiện để cống hiến, chứ không phải là mục đích tối hậu và duy nhất của hạnh phúc.

5

Làm Chủ Thời Giờ

Những kiệt tác đòi hỏi thời giờ. Thế nhưng có bao nhiêu người trong chúng ta biết dùng nó? Tôi không nói đến chuyện quản lý thời giờ; tôi muốn nói đến chuyện giành lấy thời giờ và biến đổi nó, sử dụng nó để nó trở thành đồng minh chứ không phải kẻ thù của bạn. trước tiên, bài học làm chủ thứ 5 này sẽ dạy cho bạn thấy rõ những đánh giá ngắn hạn có thể dẫn tới những đau khổ dài hạn. Bạn sẽ học cách làm một quyết định thực sự và kiềm chế những ước muốn hưởng thụ tức thời, để giúp các tư tưởng, các sáng tạo của bạn và ngay cả những tiềm năng của bạn có thời giờ mang lại hoa trái sung mãn. Rồi bạn sẽ học cách phác họa những chiến lược cần thiết để thực hiện từng bước quyết định của bạn, để biến nó thành hiện thực. Với quyết tâm hành động mãnh liệt, kiên nhẫn chịu đựng thời gian trì trệ và sự mềm dẻo để thay đổi phương pháp mỗi khi cần. Một khi bạn đã làm chủ được thời giờ, bạn sẽ hiểu tại sao rất nhiều người đánh giá quá cao những gì họ có thể đạt được trong một năm và đánh giá quá thấp những gì họ có thể đạt được trong 1 thập niên.

Tôi viết cuốn sách này với chủ đích nó trở thành một hướng dẫn hành động một sách giáo khoa để gia tăng chất lượng cuộc đời bạn và gia tăng nguồn vui thích mà bạn có thể rút tỉa từ đó. Tôi linh cảm rằng cuốn sách này sẽ mang đến cho bạn một ít sự phân biệt mới mẻ và độc đáo về nguồn sức mạnh để giúp bạn vươn tới một mức sống cao hơn.

Với tất cả sự kính trọng, tôi bắt đầu mối tương quan này với bạn khi chúng ta cùng bắt đầu cuộc hành trình để khám phá và biến những tiềm năng sâu xa và đích thực của chúng ta trở thành hiện thực. Cuộc đời là một quà tặng và nó cống hiến chúng ta đặc ân, cơ hội và trách nhiệm để chúng ta cống hiến lại cho đời một điều gì, nhờ một cuộc sống chất lượng hơn.

Nào, chúng ta cùng bắt đầu cuộc hành trình thám hiểm của chúng ta....

Chương 2: NHỮNG QUYẾT ĐỊNH TẠO SỨC MẠNH

"Con người được sinh ra để sống,
Không phải để chuẩn bị sống".
-BORIS PASTERNAK

Chắc hẳn bạn còn nhớ ngày Sài Gòn hoàn toàn giải phóng, kết thúc cuộc chiến thảm khốc ở Việt Nam? Đó là ngày 30 thang 4 năm 1975, chỉ mới cách đây hơn hai mươi năm. và chắc hẳn bạn còn nhớ ngày nghe tin John Lennon bị ám sát? Và ngày ngọn núi Saint Helens phun lửa, san bằng cả một vùng rộng hơn 3 trăm kilo mét vuông? Đó là năm 1980 chỉ cách đây ngót hai mươi năm.

Bạn hãy suy nghĩ một lát. Lúc đó bạn đang ở đâu? Bạn đang trong tình trạng nào? Bạn bè của bạn là những ai? Bạn đã có những ước mơ hay niềm hy vọng nào? Nếu đã có ai hỏi bạn,"Mười hay hai mươi năm sau, bạn sẽ ra sao?"bạn đã trả lời họ thế nào? Hôm nay bạn có ở trong tình trạng giống như bạn đã mong ước lúc đó không? Một hay hai thập niên có thể trôi qua thật nhanh, phải không bạn?

Nhưng điều quan trọng hơn, có lẽ chúng ta phải tự hỏi mình."Tôi sẽ phải sống mười năm sắp tới của đời tôi thế nào? Hôm nay tôi phải sống thế nào để xây dựng ngày mai như tôi mong muốn?Từ nay trở đi tôi phải là người thế nào? Điều gì là quan trọng đối với tôi ngay lúc này và điều gì sẽ là quan trọng đối với tôi trong tương lai? Hôm nay tôi phải có những hành động gì để hình thành vận mệnh tối hậu của tôi?

Chắc hẳn là mười năm nữa sẽ đến nhanh với bạn. Câu hỏi là: Ở đâu? Bạn sẽ là người như thế nào? bạn sẽ đóng góp gì? Bây giờ là lúc để bạn phác họa mười năm sắp đến của bạn chứ không phải để đợi đến lúc đó. Chúng ta phải nắm lấy thời cơ. Chúng ta vừa kết thúc thế kỷ 20 và chúng ta đã bước vào thế kỹ 21. Một thiên niên kỷ mới. Năm 2000 đã đến với chúng ta rồi và mười năm nữa chúng ta sẽ nhìn lại nó và nhớ lại nó như chúng ta đã nhớ lại những năm 1980 và 1975. Lúc đó bạn sẽ thấy hài lòng hay thất vọng? Vui sướng hay ray rứt?

Hồi đầu thập niên 1980, tôi là một chàng trai 19 tuổi. Tôi cảm thấy cô đơn và chán nản. Tôi hầu như không có chút tài sản nào. Không người hướng dẫn, không bạn bè hay thầy dạy kinh nghiệm, không mục tiêu rỏ ràng. Tôi hoàn toàn ù lỳ và thân hình béo phì. Thế mà chỉ trong vòng vài năm ngắn ngủi, tôi đã khám phá ra một sức mạnh nhờ đó tôi đã biến đổi hầu như mọi lĩnh vực của cuộc đời mình. Sức mạnh này chính là dụng cụ tôi dùng để làm tăng vọt mức độ tự tin của mình và khả năng hành động cũng như tạo được kết quả đáng kể. Tôi cũng dùng nó để lấy lại quyền kiểm soát sức khoẻ thể xác và đã hoàn toàn loại bỏ được gần 20 kg mỡ. Nhờ sức mạnh này, tôi đã thu hút được người trong mộng. Cưới nàng làm vợ và tạo dựng được một gia đình mà tôi hằng khao khát. Tôi dùng sức mạnh này để tăng thu nhập của tôi từ mức tối thiểu lên tới 1 triệu đô la mỗi năm. Nhờ nó, tôi đã bỏ được căn hộ bé nhỏ(không có nhà bếp, nên tôi phải rửa chén trong bồn tắm) để chuyển sang ngôi nhà của gia đình tôi hôm nay, Del Mar Castle. Sức mạnh này chính là điểm tạo khác biệt duy nhất đã khiến tôi thay đổi từ tình trạng cảm thấy hoàn toàn cô đơn và vô nghĩa sang tình cảm biết ơn đời vì đã cho tôi cơ hội mới để cống hiến chút gì cho hàng triệu người trên khắp thế giới. Và

đây chính là sức mạnh tôi luôn sử dụng từng ngày để hình thành vận mệnh bản thân tôi.
Trong cuốn Unlimited Power, sức mạnh vô biên, tôi đã minh chứng rõ ràng rằng cách thức mạnh mẽ nhất để hình thành cuộc đời chúng ta là dấn mình hành động. Các hành động của người ta tạo ra những kết quả khác nhau là do họ đã hành động theo cách thức khác nhau trong cùng một hoàn cảnh. Hành động khác nhau tạo kết quả khác nhau. Tai sao? Vì mỗi hành động đều là làm cho một nguyên nhân chuyển động và kết quả của nó được xây dựng trên những kết quả trong quá khứ để đưa đẩy chúng ta tiến tới một hướng nhất định. Mọi hướng đi đều dẫn tới một mục đích tối hậu: Vận mệnh của chúng ta.
Cơ bản, nếu chúng ta muốn định hướng cuộc đời mình, chúng ta phải kiểm soát các hành động của chúng ta cho nhất quán. Không phải những hành động chúng ta làm một cách nhất thời sẽ định hình cuộc đời chúng ta, mà là những hành động chúng ta làm một cách kiên trì và nhất quán. Cái gì đi trước mọi hành động của chúng ta? cái gì quyết định những hành động chúng ta sẽ làm và vì thế, quyết định con người của chúng ta, quyết định cùng đích của cuộc đời chúng ta? Cái gì làm phát sinh hành động?
Câu trả lời tất nhiên là: Sức mạnh của quyết định. Mọi điều xảy ra trong đời bạn đều bắt đầu với những quyết định. Tôi tin rằng vận mệnh của bạn được hình thành chính trong những lúc bạn quyết định. Những quyết định bạn đang làm ngay lúc này, hàng ngày, sẽ hình thành cách thức cảm nghĩ của bạn hôm nay cũng như hình thành con người của bạn trong tương lai.
Bạn đã từng trải qua những cảm xúc bi thương và chán nản, bất công hay vô vọng trong thập niên qua của đời bạn? Riêng tôi thì chắc chắn là có. nếu thế, bạn đả quyết định hành động ra sao? Bạn đã cứ một mực thẳng tiến hay bạn chịu đầu hàng? Những quyết định ấy đã hình thành nếp sống của bạn ra sao?
"Con người không phải do hoàn cảnh tạo nên;
Chính con người tạo nên hoàn cảnh".
- BENJAMIN DISRAELI
Tôi tuyệt đối tin rằng các quyết địnhcủa chúng ta chứ không phải hoàn cảnhcủa cuộc sống tạo nên vận mệnh của chúng ta. Cả bạn cũng như tôi đều biết rằng có những người được sinh ra với những thuận lợi: thuận lợi về di truyền, môi trường, gia đình, hay các mối quan hệ. Nhưng cả bạn cũng như tôi cũng biết chúng ta thường xuyên gặp, đọc và nghe về những con người từng phấn đấu chống lại những khó khăn và hạn chế của hoàn cảnh họ để thực hiện những quyết định mới mẻ cho cuộc đời họ. Họ là những mẫu gương sáng ngời cho chúng ta noi theo về sức mạnh vô biên của tinh thần con người.
Nếu có quyết tâm, cả bạn và tôi đều có thể biến cuộc đời chúng ta thành những mẫu gương rạng ngời như thế. Cách nào? Chỉ cần thực hiện những quyết định hôm nay cho đời sống tương lai của chúnh ta. Nếu bạn không thực hiện quyết định sẽ sống ra sao, tức là bạn cũng đã thực hiện quyết định rồi. Vậy sao? Đó là bạn quyết định để cho hoàn cảnh đưa đẩy bạn thay vì chính bạn định hình cho vận mệnh của mình. Cuộc đời tôi đã thay đổi chỉ trong một ngày, cái ngày tôi quyết định không chỉ về những gì tôi muốn có trong cuộc đời mình hay tôi muốn là gì, nhưng là khi tôi quyết định

mình quyết tâm sẽ là gì và sẽ có gì trong cuộc đời mình. Một sự phân biệt tuy đơn giản, nhưng là trọng yếu.
Bạn hãy suy nghĩ một chút. Có khác biệt gì giữa thích một điều gì đó và quyết tâm có điều đó? Chắc chắn là có. Nhiều khi người ta nói những câu như:"trời, tôi thực sự muốn kiếm được nhiều tiền hơn", hay"Tôi muốn gần gũi các con tôi hơn", hay"Tôi thực tình muốn làm cho thế giới này thay đổi". Nhưng những câu nói như thế không có chút quyết tâm nào cả. Chỉ là một sự ưa thích suông mà thôi. Đó không phải sức mạnh! Nó là một lời cầu nguyện yếu ớt không có niềm tin đi kèm. Không những bạn phải quyết tâm đạt những kết quả nào, nhưng bạn còn phải quyết tâm sẽ trở thành loại người nào nữa. Nếu bạn không đề ra một lằn tanh tiêu chuẩn cho những gì bạn sẽ chấp nhận trong đời bạn, bạn sẽ cảm thấy dễ dàng rơi vào những cách cư xử, thái độ, hay chất lượng đời sống dưới mức mà bạn đáng được rất nhiều. Bất kể điều gì xảy đến trong đời bạn, bạn vẫn cứ phải đề ra và sống theo những tiêu chuẩn ấy. Cho dù mọi chuyện đều hỏng cả, cho dù cuộc biểu diễn gặp trời mưa, cho dù thị trường chứng khoán bị bể, cho dù người yêu bỏ bạn, cho dù không ai giúp bạn lúc cần, bạn vẫn cứ phải giữ vững quyết tâm là sống cuộc đời mình ở mức cao nhất.
Tiếc thay, nhiều người không bao giờ làm điều này vì họ luôn có sẵn cớ để chữa lỗi. Lý do khiến họ không đạt được mục tiêu hay không sống đời họ như họ mong muốn là vì cách đối xử của cha mẹ họ, hay vì thời trẻ họ không được hưởng nhựng hoàn cảnh thuận lợi, hay họ không được học hành đến nơi đến chốn, hay vì họ quá già, hay quá trẻ. Tất cả những kiểu chữa lỗi này chỉ là những tin tưởng giả hiệu! Chúng hạn chế, chúng phá hoại cuộc đời.
Tôi thường hỏi những người hay than phiền về công việc của họ."Thế tại sao hôm nay bạn đi làm?"Câu trả lời thường vẫn là,"Phải làm thôi. Không làm lấy gì mà sống?" Chúng ta nên nhớ là trên đất nước này hầu như không có gì chúng ta phải làm. Không phải làm ở đây! Và chắc chắn là bạn không phải làm ở một nơi nhất định nào đó vào một ngày nhất định nào đó. Bạn không phải làm những cái mà bạn đã làm trong mười năm qua. Bạn có thể chọn làm một cái gì khác, một cái gì mới hôm nay. Ngay bây giờ bạn có thể có một quyết định: trở lại nhà trường, đi học hát hay khiêu vũ, điều hành tài chánh của bạn, học lái xe hơi, tập luyện thể hình, học nói tiếng Pháp, đọc chuyện cho con cái bạn, đi bách bộ trong công viên. Nếu bạn quyết định thật sự, bạn có thể làm hầu như bất cứ việc gì. Như vậy, nếu bạn không thích mối quan hệ hiện có của bạn, Bạn hãy quyết định thay đổi ngay bây giờ. Nếu bạn không thích công việc đang làm, hãy đổi việc khác. nếu bạn không thích cảm giác bạn đang có về bản thân, hãy thay đổi. Nếu bạn muốn có một thể hình hay một sức khoẻ tột hơn, bạn có thể thay đổi nó bây giờ. Trong chốc lát bạn có thể có sức mạnh đã từng làm thay đổi lịch sử.
Tôi viết cuốn sách này để đánh thức sức mạnh vô biên của quyết định và để công bố quyền tồn tại của sức mạnh vô biên, sức sống rạng ngời và niềm vui sống mà bạn có. Bạn có thể làm một quyết định ngay lúc này để thay đổi lập tức cuộc đời mình, quyết định thay đổi một thói quen hay quyết định tập một năng khiếu, cách ứng xử với tha nhân, hay gọi điện thoại cho một người mà bạn đã nhiều năm không nói chuyện. Hãy quyết định ngay bây giờ, nó sẽ đưa bạn tới một hướng mới, tích cực và mạnh mẽ để giúp bạn lớn lên và hạnh phúc.

"Không gì có thể chống lại ý chí con người
Khi nó dám liều mình vì một mục đích rõ ràng"
-BENJAMIN DISRAELI

Đời bạn thay đổi vào lúc bạn có một quyết định mới, hợp lý và dứt khóat. Có ai dám nghĩ rằng sự quyết tâm và xác tín của một con người thâm trầm, khiêm tốn, một luật sư và một nhà hòa bình, đã có sức mạnh lật đổ cả một đế quốc to lớn? Thế mà Mahatma Gandhi đã có cái quyết định bất khuất để giải phóng quyền thống trị của nước Anh trên Ấn Độ và quyết định này đã là một thùng thuốc nổ kéo theo một chuỗi sự kiện đã mãi mãi làm thay đổi cán cân quyền lực trên thế giới. Người ta không thấy được ông có thể đạt mục tiêu của mình như thế nào, nhưng ông đã không để mình theo một chọn lựa nào khác ngoài việc hành động theo lương tâm của mình. Đơn giản là ông không chấp nhận bất cứ khả năng nào khác.

Quyết định chính là nguồn sức mạnh của Martin Luther King khi ông hùng hồn gióng lên tiếng nói cho những mối thất vọng và khát khao của một dân tộc không muốn bị từ chối và ông đã bắt buộc thế gới phải để ý đến. Các quyết định đích thực là những chất xúc tác để biến đổi các ước mơ của chúng ta thành hiện thực.

Điều vô cùng phấn khởi là sức mạnh này đã có sẵn nơi bạn. Động cơ bùng nổ của quyết định không phải chỉ có nơi một thiểu số giàu tiền lắm của hay những gia đình có thế lực. Nó có sẵn nơi người dân bình thường cũng như nơi vua chúa. Bất cứ lúc nào bạn cũng có thể sử dụng được cái sức mạnh toàn năng hiện đang tiềm ẩn nơi bạn và chỉ chờ bạn có can đảm đòi hỏi nó.

Chúng ta còn nhớ chuyện của Rosa Parks, một phụ nữ kiêu hãnh. Ngang tàng, nhưng đầy cá tính. Năm 1955, một hôm chị đang ngồi trên xe buýt ở Montgomery, Alabama, một người da trắng dùng luật pháp đòi chị nhường chỗ, chị đã cương quyết không chịu nhường. Chỉ một hành động thản nhiên bất tuân luật pháp của chị đã làm nổi lên một cơn bão tranh luận nóng bỏng và đã trở thành biểu tượng cho những thế hệ sau này. Hành động cương quyết của chị đã mở đầu cho phong trào nhân quyền, một sự thức tỉnh ý thức mà cho tới hôm nay chúng ta vẫn còn phải để ý tới khi muốn xác định lại ý nghĩa của bình đẳng, công lý và cơ hội cho mọi người Mỹ bất kể là thuộc chủng tộc, tín ngưỡng, hay giới tính nào. Phải chăng Rosa Parks đã nghĩ đến tương lai khi chị nhất định không nhường chỗ trên chuyến xe buýt đó? Phải chăng chị được an bài một sứ mệnh thay đổi cơ chế xã hội? Có lẽ thế. Nhưng điều chắc chắn hơn nhiều, đó là chị được thúc đẩy hành động bởi quyết định của chị là đòi hỏi cho bằng được một phẩm giá cao hơn. Và quyết định của chị đã dẫn đến những hiệu quả xa rộng biết bao!

Có thể bạn sẽ nghĩ,"Tôi cũng muốn có những quyết định như thế, nhưng tôi đã từng khinh nghiệm những thảm kịch thật sự". Bạn hãy nhớ tới chuyện của Ed Roberts, một người đàn ông"bình thường" bị gắn chặt với chiếc xe lăn, nhưng đã trở nên phi thường nhờ quyết định hành động để vượt qua những giới hạn về thể chất của mình. Ngay từ năm 14 tuổi, Ed đã mắc chứng liệt toàn thân. Ngày cũng như đêm anh sống nhờ chiếc máy thở, nhưng anh đã vượt qua những nỗi khó chịu triền miên đó ngày này qua ngày khác để có một cuộc sống rất "bình thường". Phải chống trả chứng bệnh bại liệt suốt cuộc đời, nhiều khi suýt chết, lẽ ra tình trạng này có thể làm anh chỉ biết nghĩ đến

những đau đớn của mình. Nhưng không, anh đã chọn một quyết định khác hẳn để thay đổi cuộc đời mình và giúp thay đổi cuộc đời của biết bao nhiêu người khác.
Anh đã làm gì? Trong 15 năm cuối đời, anh đã chiến đấu chống lại một thế giới mà anh cảm thấy chỉ biết an phận. Anh đã tìm ra nhiều niềm cảm hứng và khích lệ để nâng cao phẩm chất đời sống cho những người khuyết tật. Đối diện với vô số huyền thoại về tiềm năng của những người thể chất yếu kém. Ed đã giáo dục cho cộng đồng và bắt đầu mọi cử động, từ việc sử dụng xe lăn và chỗ đậu xe đặc biệt đến việc bám vào các thanh đỡ. Anh trở thành người đi xe lăn đầu tiên tốt nghiệp Đại Học California, Berkeley và cuối cùng đã giữ chức vụ giám đốc Sở Phục Hồi Sức Khoẻ của bang California và trở thành người đi tiên phong cho chức vụ này đối với những người khuyết tật.
Ed Roberts là bằng chứng hùng hồn cho thấy điều quan trọng không phải là hoàn cảnh của ta lúc bắt đầu, mà là những quyết định ta làm để đi tới chỗ mà ta định tới. Mọi hành động của anh đặt nền trên một phút chốc quyết định duy nhất, quyết liệt và dứt khoát. Bạn có thể làm gì cho đời mình nếu bạn thực sự quyết định về nó?
Nhiều người lại nói,"Thực tình tôi cũng muốn làm một quyết định như thế, nhưng tôi không biết sẽ có thể thay đổi đời sống tôi như thế nào?". Những người như thế bị tê liệt vì sợ rằng họ không biết cụ thể phải làm thế nào để biến đổi các ước mơ của mình thành hiên thực. Kết cục là họ không bao giờ làm được những quyết định để biến cuộc sống của họ thành những kiệt tác mà họ đáng có. Ở đây tôi muốn mách cho bạn điều này: Cái quan trọng không phải là biết ngay từ đầu phải làm cách nào để đi đến kết quả. Cái quan trọng là bạn quyết định tìm cho bằng được một đường lối, bất kể là đường lối nào. Bạn có thể thay đổi phương pháp cho tới khi đạt được điều mình muốn. Một khi bạn quyết tâm đạt bằng được một điều gì, tức khắc bạn sẽ thấy"cách phải làm như thế nào".
"Cứ tự giúp mình, rồi trời sẽ giúp"
-NGẠN NGỮ
Nếu làm quyết định là chuyện đơn giản và hiệu quả như thế, tại sao không có mấy người áp dụng? Tôi nghĩ một trong các lý do đơn giản nhất là hầu hết chúng ta không nhận ra sức mạnh biến đổi mà một quyết định hợp lý và dứt khoát có thể tạo ra. Một phần của vấn đề là chúng ta đã quá quen sử dụng từ"quyết định" theo một nghĩa quá lỏng lẻo khiến nó gần như đồng nghĩa với một danh sách các điều ước. Thay vì làm quyết định, chúng ta làm những lời ao ước. Quyết định đích thực thì không giống như nói,"Tôi muốn bỏ hút thuốc", mà là loại bỏ mọi khả năng khác. Làm một quyết định đích thực là quyết tâm đạt được một kết quả và gạt ra ngoài bất kỳ khả năng nào khác.
Khi bạn thực sự quyết định bỏ hút thuốc, là bạn sẽ không bao giờ hút thuốc nữa. Mọi sự đã xong rồi. Bạn thậm chí sẽ không bao giờ nghĩ đến việc có thể hút. Một người nghiện rượu biết rằng cho dù mình đã kiêng rượu trong nhiều năm, nhưng nếu người ấy tự lừa dối mình để chỉ uống một lần nữa thôi, thì mọi sự kể như là vô ích: lại phải bắt đầu lại từ đầu.
Làm thế nào để quen có những quyết định vững vàng? Hãy thường xuyên làm các quyết định, càng nhiều càng tốt. Hãy nhớ câu tục ngữ,"Trăm hay không bằng tay quen".
"Vận mệnh của bạn được hình thành
Chính lúc bạn làm những quyết định"

ANTHONY ROBBINS
Ba quyết định bạn làm mọi lúc trong đời sống sẽ điều khiển vận mệnh của bạn. Ba quyết định này xác định bạn sẽ lưu tâm đến gì, bạn sẽ cảm nghĩ ra sao, bạn sẽ làm điều gì, bạn sẽ cống hiến gì và bạn sẽ trở thành con người nào. Nếu không kiểm soát ba loại quyết định này, bạn sẽ không thể nào kiểm soát được đời sống của mình. Còn nếu kiểm soát chúng, bạn sẽ bắt đầu tích lũy được kinh nghiệm sống.
Ba quyết định điều khiển vận mệnh của bạn là:
1. Các quyết định về những gì bạn phải chú tâm vào.
2. Các quyết định về ý nghĩa của sự vật đối với bạn.
3. Các quyết định về những gì bạn phải làm để đạt những kết quả bạn mong muốn.
Bạn thấy đó, không phải những gì đang xảy ra cho bạn lúc này hay đã xãy ra cho bạn trong quá khứ hình thành nên con người bạn. Đúng hơn, chính là những quyết định của bạn về những gí phải chú tâm vào, những gì có ý nghĩa đối với bạn và những gì bạn đang dự định làm sẽ xác định vận mệnh tối hậu của bạn. Nên nhớ rằng nếu có ai đạt thành công lớn hơn trong một lãnh vực nào, chính là vì họ đã làm những quyết định khác hẳn với bạn trong một môi trường hay hoàn cảnh nào đó. Rõ ràng, Ed Roberts đã quyết định tập trung chú ý về một điều khác hẳn phần lớn những người cùng ở trong hoàn cảnh như anh ta. Anh đã tập trung vào cách anh có thể thay đổi đời mình. Những khó khăn thể chất chính là những"thách đố" cho anh. Rõ ràng điều anh đã quyết định làm, đó là bất cứ cái gì có thể làm cho chất lượng đời sống của những người có cùng hoàn cảnh như anh được trở nên dễ chịu hơn. Anh đã dứt khoát quyết tâm biến đổi môi trường sao cho phẩm chất đời sống của mọi người có khuyết tật được cải thiện nhiều hơn.
"Tôi biết không có sự kiện nào phấn khởi hơn là
Sự kiện con người có khả năng tuyệt đối vươn lên
trong cuộc đời bằng một nổ lực có ý thức".
-HENRI DAVID THOREAU
Quá nhiều người chúng ta không làm phần lớn các quyết định của mình một cách ý thức, nhất là 3 loại quyết định tuyệt đối quan trọng trên đây: vì vậy chúng ta phải trả giá đắt. Trong thực tế, nhiều người sống theo kiểu mà tôi gọi là"Hội chứng thác Niagara". Tôi tin cuộc đời là như dòng sông và nhiều người chỉ nhảy đại vào dòng đời mà không thực sự quyết định sẽ đi đến đâu. Họ để mình bị cuốn hút bởi dòng đời: dòng các biến cố, các nổi sợ hãi, các thách đố. Khi họ đến chổ dòng sông chia nhánh, họ không thực sụ quyết định sẽ đi đến đâu hay đi theo ngã nào. Họ chỉ đơn giản trôi theo dòng. Họ trở nên thành phần của đám đông bị hoàn cảnh chi phối thay vì được hướng dẫn bởi những giá trị của bản thân họ. Kết quả là họ cảm thấy mất quyền kiểm soát. Họ cứ sống trong tình trạng vô thức này cho tới một ngày họ chợt bị đánh thức bởi tiếng thác đổ ầm ầm. Lúc này thì đã quá muộn. Họ chơi vơi giữa dòng thác mà không có một mái chèo để điều khiển. Họ chỉ còn chờ cuốn trôi xuống vực thẳm. Có khi đây là vực thẳm tâm lý. Có khi là vực thẳm thể lý. Có khi là vực thẳm tài chánh. Điều khá chắc chắn là bạn có thể tránh được những thách đố hiện tại trong đời mình nếu bạn đã có những quyết định lội ngược giòng.

Làm cách nào thay đổi hoàn cảnh chung quanh khi chúng ta đang bị cuốn vào sức mạnh cuồng nộ của dòng sông? Hoặc là chúng ta cứ thả cả hai mái chèo xuống nước rồi bắt đầu chèo như như điên dại về một hướng khác, hay chúng ta quyết định có một kế hoạch ngay từ đầu. Hãy vạch ra lộ trình đến nơi chúng ta thực sự muốn đến và có một chương trình hay bản đồ để bạn có thể có những quyết định tốt trên đường đi.

Một điều kỳ diệu mà ít người chúng ta để ý tới, đó là bộ não của chúng ta đã có sẵn một cấu trúc nội tại để làm các quyết định. Cấu trúc này hoạt động như một sức mạnh vô hình, hướng dẫn mọi tư tưởng, hành động, cảm nghĩ, tốt cũng như xấu, trong mọi lúc của cuộc đời. Nó chi phối cách chúng ta đánh giá mọi sự trong đời và phần lớn nó được điều khiển bởi tiềm thức của chúng ta. Điều đáng buồn là phần lớn chúng ta không bao giờ đánh thức hệ thống này để nó hoạt động. Hệ thống này gồm 5 yếu tố:

1. Các niềm tin cơ bản và các quy luật thuộc tiềm thức của bạn.
2. Cái giá trị đời sống của bạn.
3. Các điểm qui chiếu của bạn.
4. Các câu hỏi thường xuyên bạn tự đặt ra cho mình.
5. Các tâm trạng bạn cảm nghiệm từng giây từng phút.

Bằng cách thay đổi bất cứ yếu tố nào trong năm yếu tố kể trên, bạn có thể ngay lập tức tạo được sự thay đổi mãnh liệt và đo lường được trong đời sống của bạn. Điều đáng mừng là chúng ta có thể điều khiển hệ thống này bằng cách làm những quyết định có ý thức vào bất kỳ lúc nào trong cuộc đời. Chúng ta không cần cho phép những đường lối của đời sống quá khứ điều khiển đời sống hiện tai và tương lai của chúng ta. Cuốn sách này sẽ giúp bạn tự sáng tạo chính mình bằng hệ thống hóa các niềm tin và giá trị của bạn để chúng lôi kéo bạn theo hướng kế hoạch đời sống của bạn.

"Tôi không nản lòng, vì sau mỗi lần thử bị hỏng.
tôi đều tiến thêm được một bước"
-THOMAS EDISON

Còn một cản trở cuối cùng trong việc sử dụng sức mạnh quyết định của chúng ta. Đó là chúng ta phải khắc phục những nỗi sợ là chúng ta sẽ có những quyết định sai. Đương nhiên, chúng ta sẽ có những quyết định sai trong cuộc đời. Nhưng chúng ta không được thất vọng. tôi đã từng có những quyết định sai, nhiều nữa là đằng khác và không chắc là tôi sẽ luôn luôn có những quyết định đúng trong tương lai. Nhưng tôi đã xác định cho mình là bất kể tôi làm quyết định gì, tôi cũng sẽ luôn luôn linh động, nhìn vào hậu quả, học hỏi từ đó và sử dụng những bài học này cho các quyết định trong tương lai được khá hơn. Bạn nên nhớ: Thành công đích thực là kết quả của phán đoán tốt. Phán đoán tốt là kết quả của kinh nghiệm, và kinh nghiệm thường lại là kết quả của phán đoán dở! Những kinh nghiệm có vẻ xấu và đáng buồn đôi khi lại là nhưng kinh nghiệm quan trọng nhất. Khi người ta thành công, họ có khuynh hướng ăn mừng. Khi họ thất bại, họ có khuynh hướng đăm chiêu suy nghĩ và họ bắt đầu nhìn ra những sự khác biệt để giúp họ cải thiện phẩm chất cuộc đời họ. Chúng ta phải dấn mình học hỏi từ những lỗi lầm, thay vì tự giày vò mình, bằng không chúng ta sẽ lại phạm phải những sai lầm như thế trong tương lai.

Kinh nghiệm cá nhân quả là quan trọng, nhưng kinh nghiệm của người khác cũng vô cùng quý báu. bạn hãy học hỏi mẫu mực của những người đã từng vượt thác trước bạn và có những bài học đáng giá cho bạn noi theo. Bạn có thể có những mẫu gương cho việc điều hành tài chánh, các mối quan hệ, sức khoẻ, nghề nghiệp, hay cho bất kỳ lãnh vực nào của đời sống mà bạn đang muốn nắm vững. Họ có thể giúp bạn tránh được nhiều năm trời đau khổ và giúp bạn vượt qua những ghềnh thác.
Có những lúc bạn đi trên dòng đời một mình và phải tự mình có những quyết định riêng cho mình. Điều đáng mừng là nếu bạn muốn học hỏi kinh nghiệm của bản thân, thì cả những khi bạn cảm thấy có thể là rất khó khăn cũng sẽ trở thành tuyệt vời vì chúng cống hiến bạn nhiều thông tin quí báu, những sự phân biệt cơ bản, mà bạn có thể sử dụng để làm những quyết định tốt hơn trong tương lai. Thật vậy, bất cứ con người thành đạt siêu vời nào mà bạn gặp cũng có thể nói cho bạn biết rằng lý do sự thành công của họ chính là họ đã làm nhiều quyết định dở hơn bạn đã từng làm. Những người dự các buổi thuyết trình của tôi thường hỏi,"Ông nghĩ tôi phải mất bao lâu mới thành thạo được kỹ năng đặc biệt này?" Tôi thường trả lời ngay cho họ,"Bạn muốn thời gian bao lâu?" nếu bạn hành động 10 lần 1 ngày để học kinh nghiệm trong khi người khác chỉ hành động mỗi tháng 1 lần, chắc chắn bạn sẽ có 10 tháng kinh nghiệm trong 1 ngày, bạn sẽ sớm nắm vững kỹ năng và nực cười thay, bạn có thể được người ta coi bạn là"người có tài và may mắn".
Tôi đã trở thành một người diễn thuyết xuất sắc là vì, thay vì tập nói mỗi tuần 1 lần, tôi đã quyết tâm nói 3 lần 1 ngày cho bất cứ ai muốn nghe tôi nói. Trong khi các nhân viên khác trong công ty của tôi có 48 cuộc thuyết trình hằng năm, thì tôi cũng có cùng số lượng đó nhưng chỉ trong hai tuần. Trong một tháng, tôi có thể có kinh nghiệm của hai năm. Và trong một năm, tôi có thể đạt sự tiến bộ của mười năm. Các đồng nghiệp của tôi thường bảo rằng tôi"may phước"có tài ăn nói bẩm sinh như thế. Tôi đã cố gắng giải thích cho họ điều mà tôi đang muốn nói với bạn lúc này: Sự thành thạo cần lượng thời gian tùy theo bạn muốn. Vả lại, các bài thuyết trình của tôi đều tuyệt vời cả sao? Còn lâu. Nhưng tôi luôn tự đòi hỏi mình phải học từ mỗi kinh nghiệm và tôi tìm cách cải thiện rồi chọn dịp gần nhất để sẵn sàng bước vào nói trong bất kỳ loại phòng hội nào và với các cử tọa thuộc hầu như mọi lãnh vực của đời sống.
Tôi có thể đoán chắc với bạn điều này: Cho dù bạn có chuẩn bị chu đáo đến đâu, thì trên dòng đời, thế nào bạn cũng gặp phải ít nhiều trắc trở. Thế nhưng điều này không có gì là tiêu cực, mà chỉ là thực tế của đời sống. Điều chủ yếu là khi gặp trắc trở, bạn đừng nên giày vò mình vì sự"thất bại". Hãy nhớ rằng không hề có thất bại trong cuộc đời. Chỉ có những kết quả. Nếu bạn không đạt được nhựng kết quả mong đợi, hãy học từ kinh nghiệm đó để bạn có thể rút tỉa những bài học giúp bạn làm những quyết định tốt hơn trong tương lai.
" Chúng ta sẽ tìm thấy một con đường,
hoặc chúng ta sẽ tạo ra nó."
-HANNIBAL
Một trong những quyết định quan trọng nhất bạn có thể làm để bảo đảm hạnh phúc lâu dài của mình là quyết định tận dụng mọi cái mà cuộc đời cống hiến cho bạn trong giây phút hiện tại. Chân lý ở đây là không có gì mà bạn không thể hoàn thành nếu:

1. Bạn quyết định rõ mình sẽ quyết tâm tuyệt đối đạt cho bằng được điều gì.
2. Bạn quyết tâm hành động toàn tâm toàn lực.
3. Bạn nhận ra điều gì có tác dụng hay không.
4. Bạn tiếp tục thay đổi phương pháp cho tới khi đạt được mục đích mong muốn và tận dụng mọi điều mà cuộc đời cống hiến cho bạn.

Tất cà những người thành công vang dội đều đã sử dụng 4 bước nói trên. Một trong những câu chuyện thành đạt tôi ưa thích là về ông Soichiro Honda, người sáng lập công ty mang tên ông. Giống như mọi công ty lớn nhỏ nào khác, công ty Honda đã bắt đầu bằng một quyết định và mọi niềm say mê để sản xuất ra một kết quả.

Năm 1938, khi còn đang đi học, Honda bán tất cả những gì ông có và đầu tư vào một xưởng chế tạo nho nhỏ và ở đây ông bắt đầu khai triển ý tưởng của mình về bạc của Pit-tông. Ông muốn bán công trình của mình cho công ty Toyota, vì thế ông vùi đầu làm việc ngày đêm, ngủ ngay trong xưởng chế tạo và luôn tin chắc mình sẽ thành công. Ông thậm chí còn đem bán đồ trang sức của vợ để tiếp tục nghề nghiệp. Nhưng khi ông chế tạo xong chiếc bạc pit-tông và đem giới thiệu cho Toyota, hãng này trả lời là những chiếc bạc ông chế tạo không đáp ứng tiêu chuẩn của họ. Ông quay về nhà trường trong hai năm, ở đây ông phải hứng chịu những lời nhạo cười của các giảng viên và bạn học vì họ cho rằng những thiết kế của ông quá vô lý.

Nhưng thay vì để tâm đến kinh nghiệm đau đớn này, ông quyết định tiếp tục nhắm tới mục tiêu của mình. Rốt cuộc, hai năm sau đó, Toyota đã chấp nhận ký hợp đồng với Honda. Niềm say mê và tin tưởng của ông đã được tưởng thưởng, vì ông biết điều mình muốn, hành động, nhận ra điều gì có tác dụng và liên tục thay đổi phương pháp cho tới khi đạt được mục tiêu mong muốn. Thế rồi một vấn đề mới lại phát sinh.

Chính phủ Nhật đang lâm chiến và họ từ chối cung cấp cho ông vật liệu để xây dựng nhà máy. Ông bỏ cuộc ư? Không. Ông để bụng suy nghĩ về sự bất công ư? Ông thấy giấc mơ của ông đã chết rồi ư? Hoàn toàn không. Một lần nữa, ông quyết định rút tỉa kinh nghiệm và khai triển một chiến lược mới. Lần này ông cùng đồng nghiệp sáng chế ra qui trình để chế tạo vật liệu của mình để xây dựng nhà máy. Trong thời kỳ chiến tranh, nhà máy 2 lần bị trúng bom, khiến phần lớn cơ sở chế tạo bị phá hủy. Phản ứng của Honda? ông lập tức tập hợp lại các bạn, họ cùng nhau đi thu nhặt các thùng xăng mà máy bay Mỹ đã đổ bỏ. Ông gọi chúng là" Quà tặng của Tổng thống Truma" vì chúng cung cấp nguyên vật liệu cho qui trình chế tạo của ông. Cuối cùng sau khi đã thoát được tất cả những rắc rối đó, một trận động đất đã san bằng nhà máy. Honda quyết định bán qui trình chế tạo pit-tông cho Toyota.

Sau chiến tranh, nước Nhật bị thiếu nhiên liệu trầm trọng và Honda thậm chí không có xăng để chạy xe hơi của mình đi mua thức ăn cho gia đình. Bí quá, ông đành gắn một mô-tơ nhỏ vào chiếc xe đạp. Thế là ngay sau đó, những người hàng xóm chạy đến xin ông cũng làm những chiếc"xe đạp gắn máy" chọ họ. Ông gắn hết chiếc mô-tơ này đến chiếc mô-tơ khác, cho đến khi hết sạch số mô-tơ ông có. thế là ông quyết định xây dựng một nhà máy để chế tạo loại mô-tơ cho sáng chế mới của ông, nhưng tiếc thay ông không có vốn.

Giống như trước kia, ông quyết định phải kiếm cách! Giải pháp của ông là viết thư cho từng người trong 18,000 chủ hiệu xe đạp khắp nước Nhật và kêu gọi họ giúp vốn. Ông nói họ có thể góp phần trong việc khôi phục lại nước Nhật nhờ phát minh linh động của ông và thuyết phục được 5,000 chủ hiệu ứng trước số vốn ông cần. Thế nhưng , bộ máy của ông để gắn vào xe đạp còn quá to và cồng kềnh. Vì vậy ông điều chỉnh lại kích cỡ và làm ra một động cơ nhẹ và gọn hơn cho chiếc xe gắn máy. ông đặt tên cho nó là "Super Cup" và thứ xe mới này đã thành công trong nháy mắt. Ông được trao giải thưởng của Nhật hoàng. Về sau, Ông bắt đầu xuất khẩu xe gắn máy của ông sang Châu Âu và Hoa Kỳ và tiếp theo là đến thập niên 70, ông xuất khẩu xe hơi của ông và chúng cũng đã trở nên nổi tiếng.
Ngày nay, Công ty Honda sử dụng hơn 100,000 nhân viên ở cả Mỹ và Nhật và được coi là một trong những hãng chế tạo xe hơi lớn nhất ở Nhật, bán chạy nhất ở Mỹ, chỉ thua Toyota. Sự thành công này là nhờ ở một con người đã thấu hiểu được sức mạnh của một quyết định dứt khoát để đi đến hành động, bất chấp mọi hoàn cảnh.
Để thành công, bạn phải có mục tiêu dài hạn. Hầu hết các thách đố chúng ta gặp trong cuộc đời là do chúng ta chỉ để ý đến mục tiêu trước mắt. Thành công hay thất bại không phải là những kinh nghiệm có được một sớm một chiều. Chúng ta thất bại ở từng quyết định nho nhỏ trên đường đời gộp lại. Thất bại vì không đi đến cùng. Thất bại vì không hành động. Thất bại vì cố chấp. Thất bại trong việc xử lý các tình huống tâm linh và cảm xúc. Thất bại trong việc kiểm soát các mục tiêu. Ngược lại, thành công là kết quả của những quyết định nho nhỏ: quyết định nhắm một chuẩn mực cao hơn, quyết định cống hiến, quyết định nuôi dưỡng tâm trí thay vì để cho môi trường chi phối, những quyết định nho nhỏ này làm nên kinh nghiệm cuộc đời mà chúng ta gọi là thành công. Không một cá nhân hay một tập thể nào thành công mà do những mục tiêu ngắn hạn cả.
Có thể bạn đã nghe nói về một chàng thanh niên bỏ học vì anh ta đã quyết định không thể chờ đợi lâu hơn để thực hiện giấc mơ trở thành một nhạc sĩ nổi tiếng. Nhưng giấc mơ này đã không trở thành hiện thực nhanh như anh tưởng. Thực vậy, khi ở tuổi 22, anh sợ rằng mình đã làm một quyết định sai và không ai sẽ còn bao giờ yêu nhạc của anh nữa. Anh đã chơi trong những quán ca nhạc và anh đã thất bại thê thảm, phải ngủ trong những nhà giặt bởi vì anh không còn nhà để ở. Anh chỉ còn giữ được một điều duy nhất với mình, đó là cô bạn gái thơ mộng. Nhưng rồi nàng cũng bỏ anh và thế là anh đứng trên bờ vực thẳm. Thế là anh chỉ nghĩ là trên đời này anh không thể nào còn tìm được một người phụ nữ xinh đẹp như cô bạn gái cũ. Tuyệt vọng, anh quyết định tự tìm đến cái chết. May mắn thay, trước khi tự tử, anh suy xét lại những chọn lựa của mình và đã quyết định đi kiểm tra sức khoẻ tại một bệnh viện tâm thần. Trong thời gian ở tại bệnh viện, anh đã có dịp phân tích đâu là những vấn đề thực sự của mình. Và anh thốt lên,"Ồ, mình sẽ không bao giờ xuống tinh thần đến thế nữa". Ngày nay, anh tuyên bố,"Đó là một trong những hành động tốt nhất tôi đã làm, vì từ đó tôi không bao giờ cảm thấy chán nản dù cho điều gì xảy đến với mình. Tôi thấy chẳng có vấn đề gì là đáng kể nếu sánh với những gì mà tôi thấy biết bao người khác phải gánh chịu". Nhờ đổi mới quyết tâm và theo đuổi giấc mơ dài hạn của mình, rốt cuộc anh đã có đủ mọi thứ anh muốn. Anh đã được hàng triệu người hâm mộ và anh đã cưới siêu người mẫu Christie Brinkley. Tên anh là Billy Joel.

Bí quyết chúng ta tìm thấy ở đây chính là: điều trước mắt xem ra không thực hiện nổi đã trở thành một hiện tượng đặc trưng về thành công và hạnh phúc trong mục tiêu dài hạn. Billy Joel đã có thể tự gỡ mình ra khỏi tình trạng thất vọng bằng cách đi theo 3 quyết định mà chúng ta kiểm soát mọi lúc trong cuộc sống: điều chúng ta nhắm tới, sự vật có ý nghĩa thế nào và phải làm gì cho dù các thách đố có vẻ như hạn chế chúng ta. Anh đã nâng cao tiêu chuẩn của mình, củng cố chúng bằng những niềm tin mới và thực hiện những chiến lược mà anh biết mình bắt buộc phải làm.

Trang Bị bằng

sức mạnh của quyết định

Tôi xin tóm lược ở đây 6 bước thực hiện nhanh để giúp bạn trang bị sức mạnh quyết định cho mình. Sức mạnh này sẽ hình thành kinh nghiệm sống vào mỗi giây phút bạn sống cuộc đời mình:

1. Nhớ đến sức mạnh đích thực của quyết định.

Đây là công cụ bạn có thể dùng bất cứ lúc nào để thay đổi cuộc đời của mình. Lúc bạn có một quyết định mới, bạn khởi động một nguyên nhân, một hậu quả, một hướng đi, và một đích điểm mới cho đời mình. Hãy nhớ rằng, quyết định thực sự là quyết định được đo lường bởi việc bạn có một hành động mới. Nếu không có hành động, thực ra bạn chẳng quyết định gì cả.

2. Ý thức rõ ràng bước khó nhất để thành đạt một điều gì là có một quyết tâm thực sự ,một quyết định thực sự. Nhiều khi việc thực hiện một quyết tâm thì dễ hơn là làm một quyết định, vì thế bạn hãy quyết định một cách thông minh, nhưng phải quyết định nhanh. Đừng chần chờ đắn đo xem mình sẽ phải làm thế nào hay có thể làm thế nào. Các nghiên cứu cho thấy những người thành đạt nhất là những người có những quyết định nhanh vì họ rất sáng tỏ về những giá trị và mục tiêu đích thực của đời họ. Nếu phải thay đổi quyết định, họ thay đổi khá chậm. Ngược lại, những người thất bại thường quyết định chậm chạp và thay đổi quyết định rất nhanh, lập trường của họ liên tục chao đảo. Hãy quyết định dứt khoát!

Bạn nên nhớ rằng quyết định đích thực là quyết định có hành động theo sau. Đừng bao giờ quyết định rồi để đó, nhưng hãy có ngay một hành động tiêu biểu để thể hiện quyết định đó.

3. Thường xuyên làm quyết định. Bạn càng thường xuyên làm quyết định, bạn càng có những quyết định tốt hơn. Càng vận động nhiều, cơ bắp của chúng ta càng khoẻ. Với cơ bắp quyết định của chúng ta cũng thế. Bạn cứ thử giải phóng ngay bây giờ nguồn sức mạnh vẫn bị bạn bỏ quên, bạn sẽ thấy đời sống bạn tràn trề năng lượng và sự thích thú như thế nào.

4. Rút tỉa kinh nghiệm từ các quyết định của bạn. Không có cách nào cố định cả. Đôi khi công việc bạn làm hỏng hết, cho dù bạn làm việc gì. Và khi điều không thể tránh đó xảy đến, đừng tự trách mình, nhưng hãy cố học lấy điều gì đó. Hãy tự hỏi,"Có điều gì tốt ở đây không? Tôi có thể học được gì ở đây?" sự"thất bại" này có thể che đậy một món quà vô giá nếu bạn biết sử dụng nó để có những quyết định tốt hơn trong tương lai.

5. Hãy trung thành với quyết định của bạn, nhưng biết mềm dẻo trong các phương pháp. Một khi bạn đã quyết định mình muốn trở thành người như thế nào, đừng tập trung một cách cứng nhắc vào các phương tiện. Điều bạn theo đuổi là mục đích chứ không phải phương tiện. Bạn hãy cố gắng chọn những phương thế tốt nhất để đạt mục đích, nhưng cũng cần biết linh động thay đổi các

phương pháp nếu cần. Hãy vun trồng nghệ thuật linh động.
6. Cảm thấy thích thú khi làm quyết định. Bạn nên biết rằng, một quyết định bạn làm bất cứ lúc nào cũng có thể thay đổi dòng đời bạn mãi mãi: người đứng ngay sát phía trước hàng của bạn hay người ngồi kế bên bạn trên máy bay, cú điện thoại gần nhất bạn gọi hay nhận, cuốn phim bạn sắp đi xem, cuốn sách bạn sắp đọc, hay trang giấy bạn sắp lật qua, tất cả đều có thể là một sức mạnh mở tung cách cửa cuộc đời bạn, hay là những điều bạn trông chờ được ổn định.
Nếu bạn muốn đời sống bạn tràn ngập niềm say mê, bạn cần sống với thái độ chờ đợi này. Nhiều năm trước tôi đã làm một điều tưởng chừng chỉ là một quyết định nhỏ, thế mà nó đã mãnh liệt thay đổi đời tôi. Tôi quyết định làm một cuộc thuyết trình ở Denver, Colorado. quyết định đó đã cho tôi gặp một phụ nữ tên Becky. tên nàng giờ đây là Robbins và nàng đã dứt khoát là một món quà tuyệt vời nhất cho đời tôi. Cũng trong chuyến đi đó, tôi đã quyết định viết cuốn sách đầu tiên và nay cuốn sách ấy đã được xuất bản bằng 11 thứ tiếng trên khắp thế giới.
Có lần tôi cũng đã quyết định chọn một đối tác kinh doanh. Cái dở trong quyết định này của tôi là tôi đã không điều tra kỹ lý lịch của người đối tác này, Chỉ trong một năm, anh ta đã biển thủ 250 ngàn đô la và đã để công ty của tôi nợ đến 758,000 đô la, trong khi tôi đang mải miết đi thuyết trình khắp nơi. May thay, tôi đã học được bài học từ quyết định kém cỏi này của mình và thay vì theo lời khuyên của các chuyên viên là tuyên bố phá sản, tôi quyết định tìm cách lật ngược thế cờ và đã đạt được một trong những thành công to lớn trong đời tôi. Tôi đã thành công nâng công ty của mình lên một bậc hoàn toàn mới và đã rút tỉa được kinh nghiệm để tạo cho công ty một sự thành công lâu dài.
"Cuộc đời hoặc là một cuộc phiêu lưu
can trường, hoặc chẳng là gì hết."
-HELLEN KELLER
Điều cốt yếu duy nhất trong chương này là gì?
Bạn hãy nhớ, cái xác định số phận của bạn không phải là hoàn cảnh, mà là những quyết định của bạn. Trước khi học phương pháp để thay đổi tư duy và cảm nghĩ của bạn trong đời sống mỗi ngày, tôi muốn bạn nhớ rằng tất cả những gì bạn đọc trong cuốn sách này đều Vô giá trị,... mọi cuốn sách khác bạn đọc hay băng casset bạn nghe hay những cuộc thuyết trình bạn dự đều vô giá trị... nếu bạn không quyết định sử dụng nó. Bạn hãy nhớ là một quyết định với quyết tâm thực hiện là một sức mạnh làm thay đổi đời bạn. Nó là sức mạnh luôn có sẵn nơi bạn bất cứ lúc nào bạn quyết định dùng đến nó.

Chương 3: NHỮNG SỨC MẠNH DỆT NÊN CUỘC ĐỜI

"Đời người gồm những khoảnh khắc của lý trí,
xen lẫn những khoảnh khắc của khôi hài và đam mê".
-SIR THOMAS BROWNE

Cô ấy vừa đi tản bộ được chừng nửa giờ thì tai họa ập tới. Bất ngờ khoảng một chục thanh thiếu niên chạy xấn xổ về phía cô. Chưa kịp hiểu có chuyện gì, cô đã thấy tụi trẻ nhảy bổ vào cô, lôi xốc cô vào bụi rậm gần đấy rồi dùng ống sắt đập vào người cô. Một đứa liên tiếp đạp vào mặt cô cho tới khi máu chảy xối xả. Rồi chúng thay nhau hãm hiếp và bỏ cô lại đấy nữa sống nữa chết.

Câu chuyện ghê tởm và man rợ này xảy ra ở Central Park cách đây mấy năm. Lúc đó tôi đang ở New York. Tôi kinh sợ vì cuộc tấn công man rợ đã đành, nhưng nhất là vì những kẻ tấn công còn đang ở lứa tuổi vị thành niên. Tất cả chỉ từ 14 đến 17 tuổi. Không như bình thường, chúng không phải những con nhà nghèo khổ hay có gia đình rắc rối, nhưng là những học sinh trung học và là thành viên của câu lạc bộ kèn đồng Little League. Chúng không nghiện ma túy, cũng không có những động cơ phân biệt chủng tộc. Chúng đã tấn công vì một lý do độc nhất: trò đùa, chúng còn cho việc chơi đùa này một cái tên:"hung bạo".

Cách xa thủ đô không đầy 300 km, một chiếc phản lực đã nổ khi vừa cất cánh ở sân bay Quốc gia trong một cơn bão tuyết. Máy bay đâm vào cầu Potomac đúng vào giờ cao điểm. Giao thông bị tắc nghẽn, trong khi việc cứu cấp nạn nhân được tiến hành cấp tốc và quang cảnh khu vực cầu là cả một cơn ác mộng. Nhân viên chữa cháy và cứu thương phải hết sức vất vả cứu các nạn nhân.

Có một người đàn ông liên tục chuyền bình khí oxy cho những người khác. Anh đã cứu được nhiều người, chỉ trừ mạng sống của anh. Rốt cuộc khi máy bay trực thăng cứu nạn đáp xuống chỗ anh ta, anh đã trượt hẳn xuống bên dưới lớp tuyết lạnh cóng. Anh đã hy sinh mạng sống mình để cứu sống những người hoàn toàn xa lạ với anh. Điều gì đã thúc đẩy anh coi trọng sinh mạng của những con người mà anh ta không hề quen biết thế? Và anh ta đã hy sinh tính mạng mình vì những người ấy? Điều gì làm cho một người xuất thân từ những hoàn cảnh tốt đẹp lại hành động một cách man rợ mà không hề hối hận, đang khi một người khác lại dám hi sinh tính mạng mình vì những người hoàn toàn xa lạ? Điều gì tạo nên một anh hùng, một tên đê tiện, một tội phạm, hay một con người cống hiến? Điều gì tạo khác biệt giữa các hành động của con người? Suốt đời tôi không ngừng đi tìm câu trả lời cho những câu hỏi này. Tôi thấy rõ một điều này: Con người không phải những tạo vật ngẫu nhiên; mọi việc chúng ta làm, chúng ta đều làm vì một lý do nào đó. Có thể chúng ta không ý thức về lý do đó, nhưng chắc chắn luôn luôn có động cơ nào đó thúc đẩy hành động của chúng ta. Sức mạnh này ảnh hưởng đến mọi lãnh vực của đời sống chúng ta từ những mối quan hệ cho tới lãnh vực tài chánh, thể chất và trí khôn của chúng ta. Sức mạnh nào đang chi phối đời sống của bạn lúc này và còn tiếp tục chi phối đời sống của bạn trong suốt cuộc đời? SƯỚNG và KHỔ! Tất cả những gì chúng ta làm, chúng ta làm với mục đích tránh xa đau khổ và đạt niềm vui sướng.

Hiểu và sử dụng được những sức mạnh của khổ đau và vui sướng sẽ cho phép bạn mãi mãi tạo được

những thay đổi vững bền và những sự tốt đẹp mà bạn ao ước, cho bạn và những người bạn thân thương. Không hiểu điều này sẽ dẫn đưa bạn tới một nếp sống phản động, hoang dã như cầm thú hay máy móc. Điều này nghe ra có vẻ quá đơn giản, nhưng bạn hãy nghĩ đến nó. Sao bạn không làm những điều mà bạn biết mình phải làm?
Lý do là ở tính dùng dằng không dứt khoát của bạn. Bạn biết bạn phải làm một việc gì đó, nhưng bạn vẫn chần chờ không làm. Tại sao? Là vì ở một mức độ nào đó, bạn nghĩ rằng hành động vào lúc này sẽ gây cho bạn nhiều đau khổ hơn là để chờ đó. Thế nhưng, bạn đã có bao giờ kinh nghiệm rằng một việc bạn cứ trì hoãn hết ngày này sang ngày khác, bỗng dưng bạn cảm thấy ép buộc phải làm, phải làm xong không? Chuyện gì đã xảy ra? Lúc đó bạn đã thay đổi cách đánh giá của bạn về cái khổ và cái sướng. Bỗng dưng bạn thấy rằng không hành động lại còn đau khổ hơn là trì hoãn hành động.
"Ai chịu đau khổ khi chưa cần phải chịu,
người ấy chịu đau khổ quá mức cần thiết."
-SENECA
Điều gì ngăn cản bạn đến gặp người đàn ông hay người đàn bà mà bạn mơ tưởng? Điều gì ngăn cản bạn bắt đầu một cuộc kinh doanh mà bạn đã có ý định trong đầu nhiều năm? Tại sao bạn không bắt đầu ăn kiêng? Tại sao bạn không làm xong luận án của bạn? Tại sao bạn không kiểm soát dự án đầu tư của bạn? Điều gì ngăn cản bạn làm những gì phải làm để thành đạt trong đời sống theo như bạn mong ước?
Mặc dù bạn biết rõ tất cả những hành động này có lợi cho bạn, nhưng bạn đã không làm chỉ vì vào lúc đó bạn nghĩ làm những việc đó sẽ gây cho bạn nhiều đau khổ hơn là bỏ lỡ một cơ hội. Xét cho cùng, nếu tôi đến gặp người đó và họ từ chối tôi thì sao? Nếu tôi ăn kiêng, chịu đói, để rồi rốt cuộc vẫn lên cân thì sao? Nếu tôi bỏ tiền ra đầu tư để rồi mất sạch vốn liếng thì sao? Vậy thì thử để làm gì?
Với nhiều người, nỗi sợ những mất mát thì mạnh hơn niềm ao ước được lợi. Điều gì thúc đẩy bạn mạnh hơn: tránh khỏi bị ai đó cướp mất của bạn 100,000 đô la bạn đang có trong tay, hay khả năng bạn có thể kiếm được 100,000 đô la khác trong năm tới? Sự thật là nhiều người ra sức giữ chắc được những gì họ đang có hơn là chịu liều để có được những gì họ thực sự muốn có cho đời họ.
"Bí quyết thành công là học biết cách sử dụng niềm vui hay nỗi đau
thay vì để niềm vui hay nỗi đau sử dụng mình.
Nếu bạn làm như thế, bạn sẽ làm chủ cuộc đời bạn.
Không làm thế, bạn sẽ để cuộc đời làm chủ bạn."
-ANTHONY ROBBINS
Một câu hỏi thú vị thường được nêu lên trong các cuộc thảo luận về sướng hay khổ: Tại sao có người cứ chịu khổ mà không thể thay đổi? Họ chưa cảm nghiệm đau khổ cho đủ; họ chưa đi tới ngưỡng cảm xúc. Nếu bạn đã từng bị một cuộc tan vỡ gia đình và cuối cùng đi đến quyết định sử dụng mọi năng lực của bạn để hành động và thay đổi cuộc đời, có thể đó là vì bạn đã chạm tới mức đau khổ mà bạn không còn muốn chịu đựng nữa. Chúng ta ai cũng từng cảm nghiệm những lúc

trong cuộc đời làm chúng ta phải thốt lên, "Tôi phải thay đổi ngay". Đây chính là giây phút kỳ diệu mà đau khổ trở thành người bạn của chúng ta. Nó thúc đẩy chúng ta bắt tay hành động và làm ra những kết quả mới. Chúng ta còn được thúc đẩy hành động mãnh liệt hơn nếu cũng trong lúc đó, chúng ta dự kiến trước được rằng sự thay đổi sẽ làm cho đời sống chúng ta sung sướng hơn nhiều.
Điều này xảy ra trong nhiều lĩnh vực khác nhau của đời sống. có thể bạn cảm thấy đã chạm tới ngưỡng cửa của tình trạng thể lý của mình: bạn mập quá rồi, không còn ngồi thoải mái trong xe taxi, không mặc vừa bộ quần áo mới may cách đây mấy tháng, đi lên xuống cần thang vất vả. Cuối cùng bạn thốt lên, "thế là quá đủ rồi!" và bạn có quyết định. Động cơ của quyết định đó là gì? Là ước muốn loại bỏ đau khổ trong cuộc sống của mình và lập lại niềm vui sướng: vui sướng vì hãnh diện, vui sướng vì thoải mái dễ chịu, vui sướng vì tự tin, vui sướng vì được sống theo đúng ý định của mình.

Cuộc đời là bài học quan trọng nhất

Cả Donald Trump lẫn mẹ Teresa đều được thúc đẩy bởi cùng một động lực. Có thể bạn sẽ nói,"Anh có điên không, Tony? Hai người đó khác nhau như ngày và đêm vậy!" Rõ ràng những giá trị của họ nằm ở hai cực đối lập nhau, nhưng cả hai cùng được thúc đẩy bởi cái sướng và cái khổ. Đời sống của họ đã hình thành từ những gì họ biết là đem lại niềm vui và những gì họ biết là đem lại đau khổ. Bài học quan trọng nhất chúng ta học được nơi đời sống là cái gì đem lại niềm vui và cái gì đem đến nỗi đau. Bài học này nơi mỗi người mỗi khác và vì thế lối ứng xử của chúng ta cũng khác nhau.
Với Donald Trump, suốt cuộc đời ông đã học biết cách đạt tới niềm vui sướng bằng cách có những chiếc du thuyền lớn nhất và mắc tiền nhất, tậu được những tòa nhà nguy nga xa xỉ nhất và có những thương vụ xuất sắc nhất. Tóm lại, tích lũy những món đồ chơi lớn nhất và mắc nhất. Ông coi điều gì gây đau khổ nhất cho mình? Trong các cuộc phỏng vấn, ông tiết lộ là nỗi đau khổ lớn nhất trong đời là phải chịu xếp hàng thứ 2 trong bất cứ cái gì, ông coi đó là thất bại. Nhiều đối thủ của ông đã vô cùng vui mừng khi thấy ông chịu đau khổ vì phần lớn tài sản của ông bị tiêu tán, Nêu ví dụ này không phải để phán đoán ông, nhưng là để chúng ta hiểu được động cơ nào đã thúc đẩy ông và để thông cảm phần nào nỗi đau khổ rõ ràng của ông.
Mẹ Teresa thì ngược lại. Đây là một phụ nữ có mối quan tâm sâu sắc đến con người, khiến mỗi khi nhìn thấy ai đau khổ, mẹ cũng cảm thấy đau khổ. Mẹ bị tổn thương trước sự bất công của hệ thống đẳng cấp xã hội. Mẹ khám phá ra rằng mỗi khi mẹ hành động để cứu giúp những người này, sự đau khổ của họ tan biến và sự đau khổ của mẹ cũng ta biến theo. Với Mẹ Teresa, ý nghĩa tối hậu của cuộc đời có thể tìm thấy nơi những khu phố nghèo khổ nhất ở Calcutta, Thành phố của Niềm vui, với hàng triệu con người đói ăn, bệnh tật. Với Mẹ, niềm vui là ở chỗ đi rảo qua các ngõ ngách tối tăm và tanh hôi trong thành phố để đến những túp lều tồi tàn và phục vụ những trẻ em thiếu ăn, với những thân xác bị tàn phá bởi dịch tả và kiết lị. Mẹ được thúc đẩy mãnh liệt với cảm giác rằng khi giúp được những người khác thoát khỏi cảnh cùng cực là mẹ vơi nhẹ được nỗi khổ nơi mình và giúp họ cảm nghiệm được niềm vui của cuộc sống là Chính mẹ cảm nghiệm được niềm vui. Mẹ học biết được rằng hiến mình làm việc cho tha nhân chính là điều thiện tột đỉnh; nó cho mẹ cảm nghiệm rằng đời mẹ có một ý nghĩa đích thực.

Định mệnh của ta hình thành
theo cách ta quan niệm
thế nào là sướng và thế nào là khổ,

Một quyết định đã thay đổi triệt để chất lượng đời sống của tôi, đó là từ nhỏ tôi bắt đầu coi kiến thức là niềm vui sướng vô bờ. Tôi đã nhận ra rằng nếu khám phá ra được những ý tưởng và chiến lược để hình thành cách ứng xử và cảm xúc của mình, thì mình sẽ có hầu như tất cả những gì mình muốn có trên đời. Nó có thể giải phóng tôi khỏi đau khổ và đem đến cho tôi niềm vui. Biết cách mở tung những bí ẩn đằng sau các hành động của chúng ta có thể giúp tôi có sức khoẻ tốt hơn, quan hệ tốt hơn với những người tôi thân thương. Kiến thức giúp tôi có cái gì để cống hiến, cơ hội để tôi có thể thực sự cống hiến cho mọi người quanh tôi.

Đâu là những kinh nghiệm về đau khổ hay sung sướng đã hình thành đời bạn? Chẳng hạn, nếu bạn coi ma túy đem lại niềm vui hay sự đau khổ, thì nó đều ảnh hưởng tới định mệnh của bạn. Những quan niệm về thuốc lá, rượu, các mối quan hệ và ngay cả quan niệm về sự cống hiến và tin tưởng cũng đem lại những hiệu quả như thế cho định mệnh của bạn.

Nếu bạn là bác sĩ, hẳn bạn thấy rõ là quyết định học làm bác sĩ trước đây của bạn đã được thúc đẩy bởi niềm tin của bạn rằng nó sẽ đem lại niềm vui cho bạn. Hầu hết các bác sĩ tôi có dịp nói chuyện đều thú nhận họ cảm thấy hạnh phúc to lớn khi giúp đỡ người khác: làm giảm đau, chữa bệnh và cứu sống. Nhiều khi niềm vinh dự được trọng nể trong xã hội cũng là một động cơ.

Bạn hãy nghĩ đến những quan niệm hạn chế về đau khổ và hạnh phúc của John Belushi, Freddie Prinze, Jimi Hendrix, Elvis Presley, Janis Joplin và Jim Morrison. Họ coi ma túy như một lối thoát, một giải pháp nhanh, một con đường giải phóng họ khỏi đau khổ và đem hạnh phúc đến với họ, rốt cuộc thái độ này đã hủy diệt họ. Họ phải trả cái giá cuối cùng vì đã không điều khiển đúng trí khôn và cảm xúc của họ. Bạn thử nghĩ đến gương mẫu họ đã nêu ra cho hàng triệu người hâm mộ họ. Tôi chưa bao giờ thử rượu hay thuốc phiện. Không phải vì tôi khôn, mà vì tôi thật may mắn. Một lý do khiến tôi không bao giờ uống rượu, đó là vì hồi nhỏ, trong gia đình tôi có hai người mỗi khi say rượu đều gây ra toàn những chuyện tệ hại, khiến cho tôi gắn liền việc uống rượu với sự đau khổ tột bực. Đặc biệt tôi còn nhớ như in trong óc hình ảnh người mẹ của một bạn thân nhất của tôi. Bà béo phì, nặng gần 150 kg và bà uống rượu liên tục. Mỗi khi uống rượu, bà thường thích ôm lấy tôi trong lòng bà. Cho tới tận hôm nay, tôi luôn luôn buồn nôn mỗi khi ngửi thấy mùi rượu trong hơi thở của người ta.

Về uống bia thì lại có một chuyện khác. Hồi tôi khoảng 11, 12 tuổi, tôi không hề coi đó là một thứ rượu. Thực ra, cha tôi cũng uống bia và không hề gây ra chuyện tệ hại nào cả. Ngược lại, uống vài ly bia vào thường làm cha tôi vui vẻ hơn đôi chút. Hơn nữa, tôi coi uống bia tạo ra niềm vui, vì tôi muốn trở nên giống cha tôi. Thực ra uống bia có làm tôi nên giống cha tôi không? Không đâu, Nhưng chúng ta thường có những liên tưởng sai lạc trong hệ thần kinh như khi chúng ta quan niệm thế nào là sướng, khổ trong cuộc đời.

Một hôm tôi xin mẹ tôi cho uống "thử ít bia". Mẹ giải thích là uống bia không tốt cho tôi. Nhưng những lời giải thích của mẹ chỉ là vô ích khi ý tôi đã quyết và nhất là khi tôi nhận thấy rõ là cha tôi

đâu có làm gì như mẹ tôi nói. Lời nói lung lay, gương bày lôi cuốn. Thế là tôi nhất định tin rằng các nhận định của tôi thì chính xác hơn những lời giải thích của mẹ và ngày hôm đó tôi tin chắc rằng uống bia đối với tôi là dấu hiệu của sự trưởng thành. Còn mẹ tôi thì nghĩ nếu không cho tôi uống bia tại nhà, chắc chắn tôi sẽ đi uống thử ở một nơi nào khác. Rốt cuộc mẹ tôi bảo,"OK, con muốn uống bia giống như cha con à? Thế thì con phải uống hoàn toàn theo kiểu cha con uống". Tôi hỏi, "Thế là sao hả mẹ?" Bà trả lời, "Con phải uống hết sáu lon". Tôi nói, "Không có vấn đề".
Mẹ tôi nói, "Con phải ngồi uống ngay tại đây". Khi tôi nhâm nhi ngụm bia đầu tiên, tôi thấy mùi vị dở quá, không như tôi đã tưởng trước đó. Thế nhưng tự ái của tôi không cho phép tôi thừa nhận điều này. Và tôi uống thêm mấy hớp nữa. Khi uống hết một lon, tôi nói với mẹ, "Con đủ rồi, Mẹ". Mẹ nói, "Không, còn lon nữa đây" và bà mở ngay ra. Sau khi uống đến lon thứ ba hay thứ tư gì đó, tôi thấy dạ dày lồng lộn cả lên. Và bạn cũng có thể biết điều gì xảy ra sau đó. Tôi nôn thóc nôn tháo mọi sự ra người và đầy bàn ăn. Thật là khủng khiếp và lại còn phải lau chùi sạch cả bàn ăn nữa. Từ đó cứ nghĩ đến mùi bia là tôi buồn nôn và có những cảm giác ghê tởm. Thế là tôi không còn liên tưởng bằng trí óc giữa uống bia và ý nghĩa của nó nữa, mà tôi đã bắt đầu liên tưởng bằng cảm xúc nơi hệ thần kinh của tôi, đó là sự liên tưởng thần kinh hệ. Từ đó trở đi, tôi không bao giờ nếm dù chỉ một ngụm bia.
Tôi cũng không bao giờ sử dụng ma túy vì tôi cũng có một kinh nghiệm tương tự: Khi tôi đang học lớp tám hay chín, một đội của sở cảnh sát đến trường tôi và chiếu cho chúng tôi xem những phim về hậu quả của ma túy. Tôi thấy những cảnh bắn giết, chết chóc, đau đớn và tự vẫn. Là một thiếu niên, tôi liên kết ma túy với những sự xấu xa và chết chóc, vì thế bản thân tôi không bao giờ thử. Tôi thực may mắn là được cảnh sát đã giúp hình thành mối liên tưởng thần kinh hệ về sự đau đớn ngay cả khi chỉ cần nghĩ tới ma túy. Vì thế tôi đã không bao giờ nghĩ đến chuyện thử dùng ma túy.
Chúng ta học được điều gì qua những thí dụ trên đây? Đơn giản là điều này:Nếu chúng ta liên kết sự đau đớn to lớn với bất kỳ mẫu ứng xử hay cảm xúc này, chúng ta sẽ tránh chiều theo nó bằng bất cứ giá nào. Chúng ta có thể dùng sự hiểu biết này để trang bị cho mình nguồn sức mạnh của đau khổ và sung sướng để thay đổi hầu như mọi cái trong đời mình, từ thái độ lừng khừng cho tới việc sử dụng ma túy. Ví dụ, nếu chúng ta muốn ngăn ngừa con cái sa vào ma túy, chúng ta phải dạy chúng trước khi chúng thử nghiệm và trước khi có ai dạy chúng liên kết ma túy với niềm vui sướng.
"Nếu bạn bị đau khổ vì một điều gì ở bên ngoài, bạn khổ không phải bởi chính điều đó, mà bởi cách bạn đánh giá nó; nhưng bạn luôn luôn có khả năng thay đổi cách đánh giá của bạn bất cứ lúc nào".
-MARCUS AURELIUS
Loài người là loài duy nhất trên trái đất có khả năng đời sống tâm linh, giúp chúng ta không bị lệ thuộc hoàn cảnh, mà ngược lại, chính chúng ta tạo cho hoàn cảnh ý nghĩa của nó và chúng ta tự xác định cho mình cảm nghĩ về mình cũng như lề lối ứng xử của mình trong tương lai. Một trong những khả năng khiến chúng ta là một tạo vật đặc biệt, đó là khả năng thích ứng, biến đổi, sử dụng sự vật hay ý tưởng để tạo ra những cái hữu ích hay thích thú hơn cho chúng ta. Chỉ có loài người có khả năng biến đổi những liên tưởng của mình, để biến đau khổ thành niềm vui hay ngược lại.
Ta hãy nghĩ đến người tuyệt thực để đình công và phải ngồi tù. Tuyệt thực vì một chính nghĩa, anh

vẫn sống suốt ba mươi ngày không ăn. Sự đau đớn thể xác của anh rất lớn, nhưng nó được bù đắp bằng niềm vui và giá trị vì đã thu hút được sự chú ý của dư luận quần chúng đối với chính nghĩa của anh.
Thế nên, nhờ sức mạnh của ý chí, chúng ta có thể chọn lựa sự đau khổ thể xác do việc nhịn ăn với sự đau khổ tâm linh do việc buông xuôi lý tưởng của mình. Chúng ta có thể tạo ra những ý nghĩa cao cả hơn. Nhưng nếu chúng ta không điều khiển những liên tưởng của mình về đau khổ hay vui sướng, thì cuộc đời của chúng ta không hơn gì loài vật hay máy móc, luôn luôn bị chi phối của hoàn cảnh, để mặc cho sự vật tác động trên chúng ta và xác định chất lượng đời sống của chúng ta. Chúng ta trở nên giống một chiếc máy tính công cộng, để mặc cho đủ loại lập trình viên nghiệp dư ai muốn truy cập cũng được.
"Người ta, nam cũng như nữ, thường nghe theo
tiếng gọi của con tim hơn là của lý trí".
-LORD CHESTERFIELD
Tuy chúng ta không muốn nhìn nhận điều này, nhưng sự thật vẫn là chúng ta hành động do sự phản ứng của bản năng đối với đau khổ và vui sướng, hơn là do những tính toán của lý trí. Tuy chúng ta luôn muốn tin rằng mình hành động là do lý trí, nhưng trong phần lớn tình huống, chúng ta để cho các cảm xúc thúc đẩy chúng ta hành động.
Thực ra chúng ta có thể học cách điều khiển tâm trí, thể xác và cảm xúc của mình để liên kết sự sướng khổ với bất kỳ điều gì chúng ta lựa chọn. Khi Thay đổi cách chúng ta quan niệm về sướng và khổ, chúng ta sẽ lập tức thay đổi thái độ ứng xử của mình. Thí dụ bạn muốn bỏ hút thuốc lá. Điều đơn giản bạn phải làm là liên kết đau khổ với việc hút thuốc và niềm vui với việc bỏ hút. Bạn có khả năng làm chuyện này ngay bây giờ, nhưng sở dĩ bạn không sử dụng khả năng này là vì bạn đã quen liên kết sự vui sướng của thể xác với việc hút thuốc, hay vì bạn sợ rằng bỏ hút sẽ gây ra cho bạn sự đau khổ. Thế nhưng, nếu bạn gặp một người đã bỏ hút thuốc, bạn sẽ thấy rằng có một ngày họ đã thay đổi thái độ ấy: Ngày họ thực sự thay đổi ý nghĩa của việc hút thuốc đối với họ.
Nếu bạn không có một kế hoạch cho đời mình, thì một người khác sẽ làm điều đó.
Các nhà quảng cáo hiểu rất rõ rằng điều thúc đẩy chúng ta không phải là trí óc mà là những cảm giác của chúng ta đối với các sản phẩm của họ. Kết quả là họ đã trở thành những chuyên gia trong việc sử dụng những âm nhạc kích động hay êm dịu, những hình ảnh gây ấn tượng hay thanh lịch, những màu sắc chói chang hay dịu mắt và đủ những yếu tố khác để đưa chúng ta vào những trạng thái cảm xúc nào đó; sau đó, khi cảm xúc của chúng ta đã lên tới tột đỉnh, khi những cảm giác của chúng ta đạt tới mức mãnh liệt nhất, họ cho vụt loé lên liên tục một hình ảnh về sản phẩm của họ cho tới khi chúng ta liên kết no với những cảm giác thõa mãn nhất của mình.
Pepsi đã sử dụng chiến lược này một cách xuất sắc để chia thị phần sản phẩm nước giải khát đầy lợi nhuận của họ công ty cạnh tranh là Coca-cola. Pepsi quan sát hiện tượng thành công của Michael Jackson, một thanh niên đã dành cả đời mình để nghiên cứu cách khơi dậy cảm xúc mạnh mẽ của quần chúng bằng cách anh vận dụng giọng hát, cơ thể, nét mặt và điệu bộ của mình. Michael hát và múa hiệu quả đến nỗi anh kích thích được hàng triệu khán giả say mê và cảm thấy hài lòng, thậm

chí họ bỏ tiền ra mua những albums của anh để tái tạo lại cảm giác. Pepsi tự hỏi, chúng ta có cách nào chuyển những cảm giác ấy sang sản phẩm của chúng ta không? Họ lý luận rằng nếu người ta liên kết những cảm giác vui sướng với Pepsi cũng giống như với Michael Jackson, chắc chắn họ sẽ mua Pepsi cũng giống như họ mua các albums của anh.
Có thể bạn đã từng nghe nói nhà khoa học Nga Iva Pavlov, người đã thực hiện vào cuối thế kỷ 19 những thí nghiệm về phản xạ có điều kiện. Thí nghiệm nổi tiếng nhất của ông là thí nghiệm lắc chuông mỗi khi cho chó ăn, nhờ đó kích thích nước bọt của con chó và liên kết những cảm giác của con chó với tiếng chuông. Sau khi lặp đi lặp lại đủ số lần thí nghiệm phản xạ có điều kiện, Pavlov nhận thấy rằng chỉ cần lắc chuông là con chó sẽ chảy nước bọt, cả khi không đem thức ăn cho con chó.
Thí nghiệm Pavlov có liên quan gì đến Pepsi? Trước hết, Pepsi dùng Michael Jackson để đưa chúng ta lên những cảm xúc tột đỉnh. Thế rồi vào đúng lúc đó, họ chiếu loé lên sản phẩm của họ. Cứ lặp đi lặp lại liên tục như thế đã tạo ra một sự liên kết cảm xúc đối với hàng triệu người hâm mộ Jackson. Thực ra Michael Jackson chẳng hề uống Pepsi. Anh thậm chí chẳng hề cầm một lon Pepsi rỗng trước ống kính camera! Bạn ngạc nhiên ư? "Hãng Pepsi này điên chắc? Họ bỏ ra 15 triệu đô la thuê anh chàng này giới thiệu sản phẩm của họ mà không hề đụng đến sản phẩm ấy, lại còn bảo mọi người là anh ta không đụng vào! Người đại diện gì mà lạ lùng vậy? Ý tưởng điên khùng thật!".
Trong thực tế, đây là một ý tưởng tuyệt vời. Doanh số lên vọt tới mức L.A Gear đã thuê Michael với giá 20 triệu đô la để giới thiệu sản phẩm cho họ. Và ngày nay, vì anh ta có khả năng thay đổi lối cảm nghĩ của dâm chúng, anh và hãng Sony/CBS vừa ký một hợp đồng 10 năm trị giá trên 1 tỷ đô la. Khả năng thay đổi tâm trạng của quần chúng đã biến anh thành vô giá.
Sự thật chúng ta phải nhận ra là tất cả điều này đều dựa trên cách liên kết cảm giác sung sướng với những thái độ nào đó. Ý tưởng là nếu chúng ta sử dụng sản phẩm, chúng ta sẽ đạt được ước mơ của mình. Các nhà quảng cáo đã dạy tất cả chúng ta là nếu bạn lái một chiếc BMW, bạn sẽ là con người tuyệt vời và sành điệu. Nếu bạn lái Hyundai, bạn là người thông minh và bình dị. Nếu bạn lái chiếc Pontiac, bạn sẽ hưởng những pha gây cấn. Nếu bạn lái chiếc Toyota, bạn sẽ có một cảm giác không tả nổi! Và nếu bạn dùng nước hoa Obsession, bạn sẽ là trung tâm cuốn hút của các buổi dạ tiệc. Vân vân và vân vân.
Cái sức mạnh chi phối công luận của thế giới và thói quen mua sắm của người tiêu thụ cũng chính là cái sức mạnh dệt nên tất cả hành động của chúng ta. Phần còn lại là tùy bạn và tôi, chúng ta kiểm soát sức mạnh này và quyết định hành động một cách có ý thức, bởi vì nếu chúng ta không điều khiển tư tưởng của mình, chúng ta sẽ rơi vào ảnh hưởng của những người muốn lèo lái chúng ta để hành động theo ý muốn của họ.
"Tôi quan niệm là phải tránh sự thỏa mãn nếu nó đem đến những đau khổ lớn hơn và phải khao khát đau khổ nếu nó mang lại sự thỏa mãn lớn hơn."
-MICHEL DE MONTAIGNE
Vấn đề là ở chỗ đa số chúng ta khi quyết định làm hay không làm việc gì đều cân nhắc xem việc đó đem lại đau khổ hay thỏa mãn trước mắt thay vì lâu dài. Thế nhưng, để thành công, chúng ta phải

biết vượt qua cái lợi trước mắt để nhắm tới cái hậu quả về lâu về dài. Bạn phải biết gạt sang một bên những giấy phút kinh hoàng và thử thách nhất thời, để tập trung vào những gì quan trọng nhất về lâu về dài: những giá trị và những tiêu chuẩn bản thân của bạn. Bạn cũng nên nhớ: không phải cái đau khổ nhất thời kích động chúng ta, mà là nỗi sợ rằng một điều gì đó sẽ dẫn tới đau khổ. Cũng vậy, không phải sự thỏa mãn nhất thời kích động chúng ta, mà là niềm tin của chúng ta, cảm giác chắc chắn của chúng ta, rằng làm một hành động nào đó sẽ dẫn tới thỏa mãn. Không phải chính thực tại thúc đẩy chúng ta, mà là nhận thức của chúng ta về thực tại.

Nhiều người chỉ tìm cách tránh đau khổ và tìm thỏa mãn tức thời và vì thế tạo đau khổ lâu dài cho bản thân mình. Chúng ta hãy lấy một ví dụ: một người nào đó muốn giảm vài kg. Một mặt, người này tìm hết lý do này đến lý do khác mà họ coi là tốt nhất để giảm cân: họ sẽ khỏe mạnh hơn và dẻo dai hơn; quần áo họ mặc sẽ vừa vặn hơn; họ sẽ cảm thấy tự tin hơn trước mặt những người khác phái. Nhưng mặt khác, cũng có đủ những lý do để tránh giảm cân: họ phải kiêng ăn uống; họ sẽ luôn cảm thấy đói; họ sẽ phải kiêng đồ ăn có nhiều chất béo; hơn nữa, sao không đợi đến sau kỳ nghỉ hãy tính tới chuyện này?

Cứ suy đi tính lại như thế, rốt cuộc họ sẽ chiều theo khuynh hướng trì hoãn quyết định, sự thỏa mãn có được một thân hình cân đối không mạnh bằng cái khổ trước mắt là phải nhịn ăn.

Đau khổ và thỏa mãn cũng là cái hậu trường của những thảm kịch toàn cầu. Nhiều năm chúng ta phải sống giữa sự leo thang trong cuộc chạy đua vũ khí giữa các cường quốc. Các quốc gia này không ngừng chế tạo thêm vũ khí để làm dụng cụ đe dọa:"Nếu anh tấn công tôi, tôi sẽ trả đũa và sự thiệt hại của anh sẽ tồi tệ hơn nhiều". Cuộc chạy đua vũ khí này đã buộc nước Mỹ phải chi ra mỗi giây 15,000 đô la cho việc chế tạo khí giới.

Chúng ta phải thay đổi ngay bây giờ

Trước hết, bạn hãy viết ra bốn hành động mà bạn cần thực hiện nhưng bạn đã trì hoãn trước đây. Chẳng hạn cần giảm cân. hay cần bỏ hút thuốc. hay cần nối lại quan hệ với người nào đó mà bạn đã lơ là, hay liên lạc lại với một người mà bạn thấy là quan trọng đối với bạn.

Thứ hai, bên cạnh mỗi hành động này, bạn hãy viết ra câu trả lời cho những câu hỏi sau: Tại sao tôi đã không hành động? Trước đây, tôi đã nghĩ những hành động này kèm theo những đau khổ nào? Trả lời cho những câu hỏi này sẽ giúp bạn tìm ra lý do tại sao bạn đã trì hoãn không hành động trước đây.

Thứ ba, hãy viết ra tất cả những sự thỏa mãn bạn đã nhận được trước đây khi bạn trì hoãn không hành động. Ví dụ, nếu bạn nghĩ phải giảm cân, tại sao bạn vẫn tiếp tục ăn nhiều chất ngọt và chất béo? Bạn tránh được đau khổ vì không phải nhịn an và đồng thời bạn hưởng được sự vui khoái trong lúc đó. Nhưng bạn cũng phải chịu những hậu quả đau đớn về sau. Khi xác định rõ những thỏa mãn bạn đã nhận được, bạn sẽ nhận ra đâu là mục tiêu thực sự của mình.

Thứ tư, hãy viết ra những gì bạn phải trả giá nếu bạn không thay đổi ngay bây giờ. Chuyện gì sẽ xãy ra nếu bạn không ngừng ăn nhiều chất ngọt và chất béo? Nếu bạn không bỏ hút thuốc? Nếu bạn không gọi điện thoại cho người mà bạn muốn gọi? Nếu bạn không bắt đầu lao động một cách trung thực mỗi ngày? Bạn phải trả giá thế nào trong hai, ba, bốn, hay năm năm nữa? Bạn phải trả giá gì

cho đời sống thể chất và tình cảm, tài chánh và cho niềm tự tin của bạn?
Sau cùng, hãy viết ra tất cả những niềm thỏa mãn bạn sẽ nhận được nếu bạn bắt tay hành động ngay lúc này. Bạn hãy liệt kê một danh sách thật dài những niềm thỏa mãn sẽ kích động cảm xúc của bạn:"Tôi sẽ cảm thấy mình làm chủ đời sống mình. Tôi sẽ thêm tự tin. Tôi sẽ khoẻ mạnh và đầy nghị lực. Tôi sẽ tăng cường các mối quan hệ. Tôi sẽ tăng thêm sức mạnh ý chí để sử dụng trong mọi lãnh vực của đời mình. Cuộc đời tôi sẽ tết đẹp hơn, trong vòng hai, ba, bốn, hay năm năm nữa. hành động ngay lúc này, tôi sẽ làm cho giấc mơ của đời mình thành hiện thực."
Chương này đã chỉ cho bạn hiểu rõ rằng, quan niệm của bạn về sướng và khổ chính là cái dệt nên mọi khía cạnh của đời bạn và bạn có khả năng để thay đổi những quan niệm đó và nhờ vậy, thay đổi các hành động và định mệnh của bạn. Nhưng để làm điều này, chúng ta phải hiểu...

Chương 4: NIỀM TIN CỦA TA: SỨC MẠNH XÂY DỰNG VÀ SỨC MẠNH HỦY HOẠI

"Suy nghĩ của chúng ta như thể bức màn che của tinh thần,
nó chứa đựng tất cả niềm tin mà chúng ta diễn tả trong cuộc sống".
-ANTONIO MACHADO

Anh ta cay đắng và tàn bạo, một tay nghiện rượu và ma túy, đã mấy lần tự tử nhưng không chết. Hôm nay anh ta lãnh cái án tù chung thân vì tội cố sát một nhân viên thâu ngân cửa hàng rượu vì đã dám "cản đường" anh ta. Anh ta có hai đứa con trai. Chỉ cách nhau mười một tháng. Một đứa lớn lên giống hệt cha nó: một con nghiện ma túy chỉ biết sống bằng cướp giật và trộm cắp cho tới khi chính nó cũng phải vào tù vì tôi mưu sát. Nhưng đứa kia thì khác hẳn: nó lớn lên và trở thành cha của ba đứa nhỏ, gia đình êm ấm, hạnh phúc. Nay anh làm giám đốc của một công ty lớn cấp quốc gia và anh vui thích với công việc đầy thách đố nhưng cũng đem lại sự thỏa mãn cho anh. Thân hình cân đối, không nghiện rượu hay ma túy. Làm sao hai người thanh niên sinh ra và lớn lên trong cùng một môi trường lại có thể khác biệt nhau đến thế? Người ta đã hỏi riêng từng người, "Tại sao đời anh trở nên như thế?" lạ thay, cả hai đưa ra cùng một câu trả lời:"Tôi có thể nào trở nên khác hơn được khi tôi được lớn lên với một người cha như thế?".

Chúng ta thường bị cám dỗ cho rằng các hoàn cảnh điều khiển cuộc sống chúng ta và môi trường đã dệt nên con người chúng ta hôm nay. Không có gì sai lạc bằng. Không phải hoàn cảnh dệt nên đời sống chúng ta, mà chính những niềm tin của chúng ta tạo ý nghĩa cho hoàn cảnh.

Hai Phụ nữ vừa mừng thọ 70, nhưng mỗi người nhìn biến cố này một cách khác. Một bà"biết" rằng đời mình đã xế bóng. Đối với bà, 70 năm sống đã làm tàn tạ cơ thể bà và bà nên nghĩ tới cái chết. Bà kia thì lại tin rằng con người làm được gì là tùy ở niềm tin của mình và vì thế bà đã đề ra một lý tưởng cao hơn cho mình. Bà tin rằng leo núi là một loại thể thao thích hợp ở tuổi của bà. Suốt 25 năm sau đó bà đã dấn mình vào cuộc mạo hiểm mới này và đã chinh phục được một số đỉnh núi cao nhất thế giới và cho tới nay, khi ở tuổi 90, Hulda Crooks đã trở thành người phụ nữ già nhất thế giới leo tới đỉnh núi Phú Sĩ.

Bạn thấy đấy, cái dệt nên cuộc đời chúng ta hôm nay và ngày mai không phải là hoàn cảnh, mà là ý nghĩa mà chúng ta gán cho các hoàn cảnh mình sống. Niềm tin là cái tạo sự khác biệt giữa một cuộc đời vui tươi cống hiến và một cuộc đời khốn khổ hủy diệt. Niềm tin biến một số người thành anh hùng, đang khi một số khác thành những con người cam phận.

"Thuốc không phải luôn luôn cần thiết,
nhưng niềm tin chắc khỏi bệnh là điều luôn luôn cần."
-NORMAN COUSINS

Tôi may mắn được quen biết Norman Cousins từ gần 7 năm nay và tôi cũng may mắn thu băng được cuộc phỏng vấn với ông một tháng trước khi ông qua đời. Trong cuộc phỏng vấn, ông chia sẻ với tôi một câu chuyện chứng tỏ niềm tin của chúng ta ảnh hưởng mạnh mẽ trên thân xác chúng ta như thế nào. Tại một trận đấu banh ở Monterey Park, ngoại ô Los Angeles, nhiều người có những triệu chứng bị ngộ độc thức ăn. Bác sĩ khám nghiệm kết luận nguyên nhân là tại loại nước giải khát

ở máy bán nước tự động, vì tất cả những người bị ngộ độc đều đã mua nước giải khát ở đó. Một thông báo được phóng thanh trên loa cảnh cáo không mua nước ở máy bán nước tự động vì đã có người bị ngộ độc và mô tả các triệu chứng ngộ độc. Thế là một bầu không khí hốt hoảng tràn ngập các khán đài và hàng loạt người ngất xỉu khi nghe tin này. Thậm chí có những người chưa từng đứng gần chiếc máy bán nước cũng bị bệnh! Các xe cứu thương tới tấp chạy đến đưa các người bị bệnh đi bệnh viện. Đến khi người ta khám phá ra lỗi không phải ở chiếc máy bán nước giải khát, lập tức những người đã bị bệnh cảm thấy được khỏi bệnh một cách lạ lùng.

Chúng ta cần hiểu rằng niềm tin của chúng ta có khả năng làm chúng ta bị bệnh hay làm chúng ta khoẻ mạnh ngay tức thì. Người ta đã chứng minh rằng niềm tin ảnh hưởng đến hệ miễn nhiễm của chúng ta. Quan trọng hơn cả, niềm tin có thể cho chúng sự dứt khóat hành động, hay có thể làm suy yếu và hủy diệt động lực của chúng ta.

Thế nên, nếu muốn điều khiển đời mình, chúng ta phải ý thức kiểm soát các niềm tin của mình. Và để làm điều này, trước hết chúng ta phải hiểu rõ niềm tin là gì và nó được hình thành như thế nào.

Niềm Tin là Gì?

Nhiều người coi niềm tin như một sự vật, nhưng thật ra nó là một cảm giác chắc chắn về một điều gì đó. Nếu bạn nói rằng bạn thông minh, có nghĩa là bạn nói,"Tôi cảm thấy chắc chắn tôi thông minh". Cảm giác chắc chắn này cho phép bạn khai thông những nguồn năng lực giúp bạn tạo được những kết quả thông minh. Tất cả chúng ta đều có sẵn nơi mình câu trả lời cho hầu hết mọi chuyện hay ít ra chúng ta có thể tìm những câu trả lời cần thiết nhờ những người khác. Nhưng chúng ta thường thiếu niềm tin, thiếu sự chắc chắn, khiến chúng ta không sử dụng được khả năng có sẵn nơi mình.

Ví dụ đơn sơ giúp bạn dễ hiểu niềm tin là gì. Bạn hãy nghĩ ra một ý tưởng. Bạn có thể nghĩ ra vô số ý tưởng, nhưng bạn không thực sự tin. Chẳng hạn bạn có ý tưởng bạn là một cô gái hấp dẫn. Bạn hãy ngưng lại giây lát và nói trong lòng, "Tôi là một cô gái hấp dẫn". Câu nói này là một ý tưởng hay là một niềm tin còn tùy ở mức độ bạn cảm thấy chắc chắn bao nhiêu khi nói lên câu đó. Nếu bạn nghĩ, "Thực ra tôi không hấp dẫn", thì điều bạn thực sự muốn nói sẽ là, "Tôi không cảm thấy chắc chắn mình hấp dẫn hay không".

Làm thế nào đổi một ý tưởng thành niềm tin? Tôi xin cống hiến bạn một ẩn dụ cho dễ hiểu. Giả sử bạn có thể nghĩ đến một cái mặt bàn không có chân. Nó giúp bạn hiểu tại sao một số ý tưởng không chắc chắn bằng một niềm tin. Không có chân, mặt bàn không thể đứng được. Ngược lại, niềm tin thì có chân. Nếu bạn thật sự tin rằng, "Tôi hấp dẫn", làm thế nào bạn biết là bạn hấp dẫn? Chắc chắn là bạn có những chứng cớ để bênh vực cho ý tưởng của bạn, những kinh nghiệm trong cuộc sống để hổ trợ ý tưởng đó. Những kinh nghiệm đó là những cái chân làm cho mặt bàn của bạn đứng vững, làm cho niềm tin của bạn chắc chắn.

Một khi bạn hiểu được niềm tin là gì, bạn có thể bắt đầu tìm hiểu xem niềm tin của bạn hình thành như thế nào, cũng như bạn có thể thay đổi nó ra sao.

Trước hết chúng ta có thể phát triển niềm tin của mình về bất kỳ điều gì, chỉ cần chúng ta tìm ra đủ những chân, những kinh nghiệm minh chứng để xây dựng niềm tin ấy. Giả sử bạn có khá nhiều kinh nghiệm trong đời sống, hay bạn quen biết những người đã gặp chua xót trong quan hệ với người

khác, bạn có thể hình thành niềm tin rằng con người là xấu xa và nếu có dịp, người ta sẽ lợi dụng bạn. Hay ngược lại, nếu bạn có những kinh nghiệm trong đời để chứng minh cho ý tưởng rằng nếu bạn thực sự quan tâm tới người khác và cư xử tốt với mọi người, thì bạn sẽ có niềm tin này: Con người vốn có tính tốt và sẵn sàng giúp đỡ bạn.
Tất cả những người thành đạt xuất sắc mà tôi có dịp phỏng vấn đều có khả năng làm cho mình cảm thấy chắc chắn sẽ thành công, cho dù trước họ chưa có ai làm được. Họ có khả năng tự tạo ra kinh nghiệm qui chiếu cho mình mà những kinh nghiệm này trước đó chưa từng có hoặc được coi là không thể thực hiện.
Bất cứ ai sử dụng máy tính cá nhân đều biết đến cái tên "Microsoft". Nhưng điều ít người biết đến Bill Gates, người đồng sáng lập công ty này, không chỉ là một thiên tài gặp may, mà là một con người đã biết tự tạo ra kinh nghiệm để hỗ trợ niềm tin của mình. Khi biết rằng công ty Albuquerque đang khai triển một thứ gọi là "máy tính cá nhân" cần đến phần mềm BASIC, Bill Gates đến gặp họ và hứa bán cho họ phần mềm, mặc dù vào lúc đó ông chưa hề có thứ phần mềm này. Đã hứa, ông phải kiếm cách thực hiện. Thiên tài đích thực của ông là ở khả năng tự tạo ra niềm tin chắc chắn. Có rất nhiều người cũng thông minh như ông, nhưng ông biết sử dụng niềm tin để khai thông nguồn năng lực của mình và chỉ trong ít tuần lễ, ông cùng một đối tác đã viết ra một ngôn ngữ để biến máy tính cá nhân thành hiện thực. Bằng việc quyết tâm và tìm ra lối đi, Bill Gates đã khởi động ngày hôm đó một chuỗi những sự kiện sẽ làm thay đổi toàn diện lề lối kinh doanh của người ta và đã trở thành tỷ phú khi mới 30 tuổi. Niềm tin mang lại sức mạnh!
Bạn có biết câu chuyện chạy một dặm trong 4 phút không? Từ trước tới nay, người ta vẫn tin là không ai có thể chạy một dặm mà chỉ mất 4 phút thôi. Thế mà vào năm 1954, Roger Bannister đã phá vỡ sự tin tưởng vững chắc ấy. Anh quyết tâm thực hiện bằng được "điều không thể" ấy, không những bằng việc luyện tập thể dục, mà còn bằng việc không ngừng lặp lại trong trí mình rằng mình có thể làm được việc này, khiến hệ thần kinh của anh đã hình thành một mệnh lệnh bắt buộc anh đạt cho bằng được kết quả. Tuy nhiên, nhiều người không nhận ra khía cạnh vĩ đại nhất của thành công này lại chính là những gì anh đạt được cho người khác. Hầu như không ai dám nghĩ là có thể đạt kỷ lục chạy 4 phút một dặm, thế mà chỉ trong vòng một năm sau khi Roger phá kỷ lục, 37 vận động viên khác cũng đã phá kỷ lục này. Kinh nghiệm của anh đã cống hiến cho họ mẫu gương đủ vững vàng để tạo nên nơi họ niềm tin chắc chắn rằng chính họ cũng có khả năng làm"điều không thể". Và một năm sau đó nữa, 300 vận động viên khác đã đạt cùng một thành tích như thế!
"Niềm tin nào trở thành chân lý cho tôi...
là niềm tin cho phép tôi sử dụng hết sức lực của mình,
dồn hết năng lực của mình vào hành động"
-ANDRE GIDE
Những người từng gặp những thất bại trong quá khứ thường dễ tin rằng họ sẽ không thể thành công trong tương lai. Vì thế, do sợ thất bại, họ bắt đầu liên tục suy nghĩ sao cho thật "thực tế". Nhiều người khi phát biểu, "chúng ta phải tỏ ra thực tế", thực ra là họ đang sợ hãi, sợ lại thất bại lần nữa. Vì sợ, họ có những niềm tin làm cho họ do dự, không dám dấn thân và vì thế họ chỉ đạt những kết

quả hạn chế.
Các lãnh tụ vĩ đại thường ít khi "thực tế". Họ thông minh và họ chính xác, nhưng họ không thực tế theo tiêu chuẩn của người thường. Gandhi tin rằng ông có thể giành độc lập cho Ấn Độ mà không cần dùng bạo lực để đối chọi với nước Anh, một chuyện chưa từng xảy ra trước đó. Ông không thực tế, nhưng ông chứng tỏ ông chính xác. Cũng thế, một người tin rằng mình có thể tạo niềm vui cho dân chúng bằng việc xây dựng một công viên giải trí giữa một khu rừng cam và ai muốn vào cửa cũng phải mua vé. Hồi đó, chưa hề có loại công viên nào như thế trên thế giới. Thế mà Walt Disney đã có một niềm tin chắc mà ít người có được và niềm tin lạc quan của ông đã biến đổi hoàn cảnh.
"Chỉ trong trí tưởng tượng của con người,
chân lý mới tìm được sự tồn tại hiểu quả và chắc chắn.
Trí tưởng tượng, chứ không phải sự phát minh,
mới là ông chủ tuyệt đối của nghệ thuật và của đời sống"
-JOSEPH CONRAD
Một thách đố lớn nhất trong đời sống mỗi người là quan niệm thế nào về "thất bại". Cách chúng ta đối phó với những thất bại của đời sống và cách chúng ta xác định nguyên nhân của thất bại sẽ hình thành định mệnh của chúng ta. Đôi khi chúng ta gặp quá nhiều thất bại đau đớn khiến chúng ta bắt đầu tiêm nhiễm xác tín rằng chúng ta chẳng có thể làm gì để cải thiện tình thế được. Chúng ta cảm thấy mọi cố gắng của chúng ta chỉ là uổng công và chúng ta rơi vào tình trạng vô vọng.
Nguyên nhân của tình trạng vô vọng này là do chúng ta nghĩ sự thất bại của chúng ta là cái gì vĩnh viễn, toàn diện và cá nhân.
Nhiều danh nhân trên thế giới đã thành đạt vang dội mặc dù họ cũng gặp vô số những vấn đề và trở ngại to lớn. Họ khác với những người dễ đầu hàng ở chỗ họ không coi những khó khăn hay thất bại của họ là vĩnh viễn. Tám năm về trước, Khi tôi đã rơi xuống tận cùng của cuộc đời mình và hoàn toàn thất vọng với mọi chuyện, tôi đã tin chắc vấn đề của tôi là vĩnh viễn không thể cứu vãn. Có thể coi như đời sống cảm xúc của tôi đã chết. Thế nhưng tôi đã tỉnh ngộ. Tôi thấy rằng niềm tin ấy của tôi đã gây ra biết bao đau khổ, thế là tôi quyết định hủy diệt niềm tin ấy và không bao giờ còn chiều theo nó nữa. Bất kỳ điều gì xảy đến cho cuộc đời bạn, bạn phải có khả năng tin rằng, "chuyện gì cũng sẽ qua đi thôi".
Yếu tố thứ hai tạo khác biệt giữa người thành đạt và người thất bại, đó là người thành đạt thì lạc quan, còn người thất bại thì bi quan và tin rằng vấn đề của mình là toàn diện. Người thành đạt không bao giờ coi một vấn đề là toàn diện, không cho rằng vấn đề đó chi phối toàn diện cuộc sống họ. Họ luôn luôn coi nó như chỉ là "một chút thay đổi trong nếp sống mà thôi". Vì thế dù có gặp vấn đề gì đi nữa, họ vẫn tin chắc rằng mình có thể làm chủ đời sống mình.
Loại tin tưởng thứ ba thuộc về cá tính. Nếu chúng ta không coi những thất bại như một đòn bẩy để thay đổi phương pháp của mình, mà coi nó như một vấn đề cá nhân, một khuyết điểm thuộc cá tính của mình, thì chúng ta sẽ bị nản lòng ngay.
Những loại tin tưởng tiêu cực đó có thể là những liều thuốc độc giết chết cuộc sống bạn từ từ. Vì thế bạn phải tránh với bất cứ giá nào.

Thay đổi niềm tin thế nào?
Mọi sự phá vỡ bế tắc nơi con người đều bắt đầu với một sự thay đổi niềm tin. Vậy chúng ta thay đổi thế nào? Phương pháp hiệu quả nhất là làm cho tâm trí bạn coi niềm tin cũ như là nguyên nhân của những đau khổ lớn. Bạn phải làm sao tin chắc rằng niềm tin đó không chỉ gây đau khổ cho bạn trong quá khứ, mà cả trong hiện tại và có thể trong tương lai nữa. Rồi bạn phải làm cho tâm trí bạn cảm thấy vui sướng với ý nghĩ có một niềm tin mới mãnh liệt. Nên nhớ rằng chúng ta làm bất cứ điều gì cũng nhằm tránh đau khổ hay đạt niềm vui sướng, vì thế, nếu chúng ta tin là điều gì đó gây đau khổ khá lớn, chúng ta sẽ thay đổi được.
Kế đến, hãy tạo sự hoài nghi. Nếu bạn thành thật với chính mình, bạn có nghĩ là có những niềm tin trước kia bạn dùng để tự biện hộ suốt nhiều năm qua, nhưng nay bạn phải bối rối khi nhìn nhận nó? Điều gì xảy ra vậy? Có gì đó làm bạn nghi ngờ: Có thể là một kinh nghiệm mới, có thể là một khuôn mẫu đối lập với niềm tin cũ của bạn. Chúng ta có những kinh nghiệm mới và những kinh nghiệm này khiến chúng ta đặt câu hỏi, cắt đứt những khuôn mẫu niềm tin cũ và bắt đầu làm chúng lung lay.
Kinh nghiệm mới tự nó không tạo nên thay đổi. Kinh nghiệm mới chỉ kích thích sự thay đổi nếu nó làm chúng ta chất vấn các niềm tin của mình. Hãy nhớ rằng, khi chúng ta đã tin điều gì, chúng ta hoàn toàn không chất vấn nó nữa. Nên nếu chúng ta thành thật chất vấn niềm tin của mình là chúng ta không còn cảm thấy tuyệt đối chắc chắn về nó nữa. Nếu chúng ta xem xét kỹ, chúng ta có thể phát hiện ra rằng điều mà chúng ta đã nhiều năm tin tưởng một cách vô thức, chúng ta đã dựa trên những giả định sai lầm.
Nếu bạn chất vấn một điều gì đủ mức, rốt cuộc bạn sẽ bắt đầu nghi ngờ điều ấy, Nhiều năm trước, tôi đã có cơ hội hiếm hoi với quân lực Mỹ và những thành công to lớn của tôi đã đưa tôi tới làm việc với cơ quan CIA. Trong khi làm việc, tôi đã có cơ hội học hỏi từ một viên chức cấp cao CIA. Phải thừa nhận rằng những kỹ năng mà ông và nhiều người khác như ông đã sử dụng để làm lay chuyển những niềm tin xác tín của người khác và thay đổi các niềm tin của họ quả là vô cùng kỳ diệu. Họ tạo một bầu không khí khiến cho người ta nghi ngờ những gì mình vẫn tin tưởng từ trước đến giờ, rồi họ cung cấp cho người ta những ý tưởng và kinh nghiệm mới để củng cố việc đón nhận các niềm tin mới. Tôi đã đem áp dụng những kỹ năng này vào chính mình để loại bỏ những niềm tin vô ích và thay thế bằng những niềm tin mạnh mẽ.
Cách để tiến bộ trong đời sống là học hỏi gương mẫu đời sống của những người đã thành đạt. Đó là những động lực mạnh, thích thú và những con người này luôn có quanh ta. Hãy hỏi họ những câu như sau:" Niềm tin nào đã khiến bạn thành công? Niềm tin nào đã khiến bạn vượt trội hơn những người khác?"
Những cải thiện nho nhỏ thì dễ tin,
nên có thể đạt được.
Pat Riley là huấn luyện viên bóng rổ thành công nhất trong lịc sử của NBA. Có người cho rằng ông may mắn vì có những cầu thủ siêu sao. Thực tình ông có trong tay những cầu thủ siêu sao, nhưng nhiều người khác cũng có những nguồn lực mạnh để thành công mà đã không được như Pat. Pat có

khả năng làm việc này là dựa trên niềm tin và sự quyết tâm. ông kể là vào mùa bóng đầu năm 1986 ông gặp một thách đố nặng nề. Nhiều cầu thủ của ông đã cố gắng hết sức trong năm ngoái nhưng đã thua đội Boston Celtics. Để tìm ra một kế hoạch có thể tin tưởng được nhằm kích thích các cầu thủ tiến lên, ông đã chủ trương nhắm vào chủ đề "Những cải thiện nhỏ". Ông đã thuyết phục các cầu thủ mình tin rằng mỗi người chỉ cần tăng thêm 1 phần trăm chất lượng của mình sẽ làm cho chất lượng của trận đấu thay đổi hẳn. Nghe ra thì có vẻ quá nhỏ nhoi vô nghĩa, nhưng nếu bạn nghĩ đến 12 cầu thủ mỗi người tăng thêm 1 phần trăm khả năng của mình trong 5 lãnh vực, thì nỗ lực phối hợp của họ sẽ tạo ra một đội bóng với hệu quả tăng lên 60 phần trăm. vậy mà chỉ cần tăng 10 phần trăm đã đủ để chiến thắng. Tuy nhiên, giá trị của triết lý này là mọi người đều tin rằng điều đó có thể đạt được. Mọi người cảm thấy chắc chắn mình có thể cải thiện ít nhất là 1 phần trăm khả năng tối đa của mình trong năm lĩnh vực lớn của trò chơi và niềm tin chắc theo đuổi mục tiêu đã khiến họ đạt tới những tiềm lực còn cao hơn thế nữa. Kết quả ra sao? Hầu hết các cầu thủ đã tăng từ 5 phần trăm năng lực trở lên, nhiều người tăng đến 50 phần trăm. Theo Pat Riley, mùa bóng 1987 đã trở thành mùa chiến thắng dễ dàng nhất. Niềm tin có tác dụng nếu bạn quyết tâm gắn bó vào nó.

Chúng ta đã khám phá ra được nhiều điều về niềm tin, nhưng để thực sự làm chủ đời mình, chúng ta phải biết chúng ta đã dùng những niềm tin nào để hướng dẫn cuộc đời mình.

Vậy thì ngay bây giờ, bạn hãy ngưng mọi công việc bạn đang làm và dành cho tâm trí bạn chừng 10 phút sảng khoái. Bạn hãy nghĩ đến tất cả những niềm tin bạn đang có, những niềm tin hiệu quả cũng như những niềm tin vô ích: Những niềm tin nho nhỏ tưởng chừng vô nghĩa lý và những niềm tin to lớn có vẻ tạo nên khác biệt quan trọng.

Bạn hãy viết ra giấy tất cả những niềm tin ấy, rồi tìm cách củng cố những niềm tin hiệu quả và loại bỏ những niềm tin vô ích hay tiêu cực.

Tài lãnh đạo và sức mạnh của niềm tin

Các người lãnh đạo là những con người sống bằng niềm tin mạnh và dạy cho người khác khai mở những tiềm năng dồi dào của họ bằng cách thay đổi những niềm tin đã từng bóp nghẹt họ. Một lãnh đạo vĩ đại từng gây ấn tượng cho tôi là một giáo viên, tên bà là Marva Collins. Ba mươi năm trước đây, Marva đã sử dụng năng lực của mình và quyết định làm nên tương lai bằng cách thay đổi cuộc sống của những trẻ em. Bà gặp ngay một thách đố lớn: Khi vừa bắt tay vào công việc dạy học lần đầu tiên ở Chicago, đám học sinh hạng hai của bà đã quyết định là chúng không muốn học gì hết. Nhưng sứ mệnh của Marva là uốn nắn cuộc đời của chúng. Bà không chỉ có niềm tin là có thể ảnh hưởng đối với chúng, mà bà còn có một sự xác tín sâu sắc và đầy say mê là sẽ ảnh hưởng đến suốt cuộc đời chúng. Bà không chịu một giới hạn nào đặt ra cho mình. Đứng trước những học sinh bị đánh giá là mắc những khuyết tật về đọc chữ và đủ thứ rối loạn nhân cách khác, bà đã quan niệm rằng vấn đề không phải là ở các trẻ em, mà là ở cách thức người ta dạy dỗ chúng. Chưa có ai thách thức khả năng chúng và vì thế chúng không có niềm tự tin. Chúng không có kinh nghiệm nào để đo lường đúng thực lực của mình. Theo bà, con người đáp ứng lại thách đố và những trẻ em này cần có thách đố hơn bất cứ điều gì khác.

Vì vậy bà loại bỏ tất cả những sách soạn riêng cho hạng trẻ em học chậm và thay vào đó, bà dạy các

em những tác phẩm của Shakespeare, Sophocles và Tolstoy. Tất cả các giáo viên khác điều lắc đầu, "Bà ta điên chắc! Lũ trẻ làm sao hiểu nổi những sách ấy?" Và nhiều đồng nghiệp chỉ trích cá nhân bà, cho rằng bà đang làm hại cuộc đời những đứa trẻ. Nhưng những học sinh của Marva không những hiểu được những tác phẩm đó mà còn ham thích nữa. Tại sao? Vì bà tin mãnh liệt vào phẩm chất độc đáo của tâm trí mỗi đứa trẻ, cũng như khả năng học tập của mỗi đứa. Bà truyền đạt với chúng bằng tất cả sự hợp lý và tình thương khiến bà tạo được cho chúng niềm tự tin một số em cảm nghiệm điều này lần đầu tiên trong đời. Những kết quả bà đã tạo ra được trong nhiều thập niên quả là kỳ diệu.

Lần đầu tiên tôi gặp Marva và phỏng vấn bà ở Westside Preparatory School, một trường tư bà đã lập bên ngoài hệ thống học đường của thành phố Chicago. Sau khi gặp gỡ với bà, tôi yêu cầu phỏng vấn một vài học sinh của bà. Học sinh đầu tiên tôi gặp là một cậu bé bốn tuổi, với một nụ cười làm bạn say mê. Tôi bắt tay cậu bé.

"Chào, chú là Tony Robbins".

"Chào chú Robbins, tên cháu là Talmadge E. Griffin. Cháu bốn tuổi, chú muốn hỏi gì cháu?"

"Tốt lắm, Talmadge. Cháu nói cho chú biết mấy hôm nay cháu đang học cái gì?"

"Cháu học nhiều thứ lắm!"

"Được, vậy cháu đã đọc những sách gì?"

"Cháu vừa đọc xong cuốn Mèo và Người, của John steinbeck".

Rõ ràng là tôi bị ấn tượng trước câu trả lời này. Tôi hỏi cậu bé cuốn sách nói gì và tôi nghĩ bụng thằng bé sẽ nói tầm phào bất kể điều gì.

Nó kể, "Vâng, vai chính của câu chuyện là..."

Lúc này thì tôi không còn nghi ngờ gì nữa. Rồi tôi hỏi em học được bài học gì từ cuốn sách.

"Thưa chú Robbins, cháu không chỉ học ở cuốn sách. Cuốn sách đã thấm vào tâm hồn cháu".

Tôi cười lớn tiếng và hỏi, "Cháu nói "thấm" nghĩa là sao?"

"Là tràn vào khắp người" và nó cho tôi một định nghĩa đầy đủ hơn là tôi có thể mô tả cho bạn.

"Cái gì làm cháu cảm động nhiều đến thế trong cuốn sách này, hả Talmadge?"

"Chú Robbins, trong câu chuyện cháu nhận thấy trẻ con không bao giờ đánh giá người khác bằng màu da của họ. Chỉ có người lớn làm thế. Điều cháu học được ở cuốn sách này là dù sau này có trở thành người lớn, cháu cũng sẽ không bao giờ quên những bài học thời thơ ấu".

Tôi bắt đầu muốn khóc vì thấy rằng Marva Collins đang cung cấp cho cậu bé này và biết bao đứa trẻ khác những niềm tin mãnh liệt để tiếp tục hình thành những quyết định của các em không chỉ hôm nay mà cho suốt cuộc đời. Marva nâng cao phẩm chất đời sống các học sinh của bà bằng việc sử dụng ba nguyên tắc tổ chức tôi đã nói đến ở đầu cuốn sách: bà tạo được cho các em khả năng đề ra cho mình những tiêu chuẩn cao hơn, bà giúp đỡ để các em có những niềm tin mới và hiệu quả giúp các em vượt qua những niềm tin tiêu cực cũ và bà hỗ trợ tất cả điều này bằng những kỹ năng đặc biệt và những chiến lược cần thiết để thành công trong suốt cuộc đời. Kết quả ư? Những học sinh của bà không chỉ trở nên tự tin hơn, mà còn giàu khả năng. Những kết quả trước mắt về học hành của các em thật là kỳ diệu và những kết quả về lâu dài cho cuộc sống các em thật là sâu xa.

Cuối cùng, tôi hỏi Tamadge, "Bà Collins đã dạy cháu điều gì là quan trọng nhất?"
"Điều quan trọng nhất bà Collins dạy cháu là xã hội có thể dự báo, nhưng chỉ có cá nhân cháu sẽ xác định số phận cho mình!"
Có lẽ tất cả chúng ta cần nhớ những bài học của một đứa trẻ. Với những niềm tin mà Tamadge đã diễn tả đẹp như thế, tôi bảo đảm em cũng như nhiều đứa trẻ khác trong lớp sẽ có những cơ hội để tiếp tục diễn đạt đời sống của mình bằng cách xây dựng tương lai như chúng mong ước, hơn là cái tương lai mà nhiều người lo sợ.
Chúng ta tóm lược những điều chúng ta vừa mới học được. Chúng ta thấy rõ nơi con người mình có một sức mạnh cần được chúng ta đánh thức. Sức mạnh ấy bắt đầu bằng khả năng làm những quyết định có ý thức để dệt nên cuộc đời chúng ta. Nhưng có một niềm tin cơ bản mà chúng ta phải khai thác và giải quyết và niềm tin này có thể tìm thấy khi bạn trả lời cho câu hỏi ở chương tiếp theo sau đây...

Chương 5: THAY ĐỔI CÓ THỂ XẢY RA TRONG NHÁY MẮT KHÔNG?

"Đây, tôi chỉ cho anh em một điều bí nhiệm:
Tất cả chúng ta sẽ không chết,
nhưng chúng ta sẽ được biến đổi,
trong chốc lát, trong nháy mắt..."
-CORINTHIANS 15:51

Tôi còn nhớ rất rõ mình luôn mơ ước có khả năng giúp người khác thay đổi hầu như mọi sự trong đời họ. Ngay từ nhỏ, bản năng đã mách bảo tôi rằng, muốn giúp người khác thay đổi, chính mình phải có khả năng thay đổi trước đã. Ngay từ hồi học cấp 2 trung học, tôi đã bắt đầu truy tìm kiến thức trong sách vỡ và băng từ để học những điều cơ bản về cách thay đổi cảm xúc và ứng xử của con người.

Hiển nhiên tôi muốn cải thiện một số lãnh vực trong đời sống của chính mình: có động lực rõ rệt; kiên trì và hành động, học nghệ thuật vui sống và học cách giao tiếp và gắn bó với người khác. Tôi không hiểu tại sao, nhưng một cách nào đó tôi cảm thấy mình sẽ hạnh phúc nếu có kiến thức và chia sẽ những gì có thể làm nâng cao phẩm chất đời sống người ta và giúp họ quí mến và yêu thương tôi. Vì vậy mà ngay từ hồi học trung học, tôi đã được mệnh danh là "Anh chàng giải pháp". Nếu bạn gặp một vấn đề gì là tôi có mặt và tôi thấy rất hãnh diện được các bạn gọi như thế.

Càng học tôi càng say mê học thêm nhiều hơn nữa. Hiểu được cách nào ảnh hưởng trên cảm xúc và ứng xử của con người đã trở thành mối đam mê của tôi. Tôi theo học một khóa học đọc sách nhanh và tôi đã ngấu nghiến gần 700 cuốn sách chỉ trong vòng mấy năm, hầu hết là sách nhân văn, tâm lý, ảnh hưởng và phát triển sinh lý học. Tôi muốn biết mọi điều về cách tăng phẩm chất đời sống con người và tôi cố gắng đem áp dụng ngay những điều học được vào chính bản thân cũng như chia sẽ cho người khác.

Ngay sau khi tôi tròn 21 tuổi, tôi gặp được một số kỹ thuật hiện đại có khả năng tạo những thay đổi nơi đời sống con người với tốc độ gần như của ánh sáng: Các kỹ thuật đơn sơ như Gestalt trị liệu pháp và các công cụ gây ảnh hưởng như thuật thôi miên của Erickson và lập trình hóa Thần Kinh-Ngôn ngữ.

Tôi không bao giờ quên tuần lễ đầu tiên tôi học Lập trình hóa Thần Kinh Ngôn ngữ. Chúng tôi đã học những nội dung như cách loại bỏ một mối ám ảnh cả đời chỉ trong không đầy một giờ là điều mà trước đây theo cách chữa trị truyền thống phải mất từ 5 năm trở lên. Học được đến ngày thứ năm, tôi bỗng quay sang các nhà tâm lý và tâm bệnh trong lớp và nói: "Này, các bạn, chúng mình kiếm lấy mấy người mắc chứng ám ảnh rồi chữa thử coi!". Mọi người nhìn tôi và nghĩ tôi điên. Họ còn nói rõ tôi không đủ trình độ và chúng tôi phải đợi sáu tháng để mãn khóa, có chứng nhận tốt nghiệp, qua một cuộc sát hạch và nếu thành công, lúc đó chúng tôi mới được sử dụng những chất liệu này.

Tôi không muốn chờ đợi. Thế là tôi bắt đầu sự nghiệp bằng cách xuất hiện trên các chương trình truyền thanh và truyền hình khắp nước Canada và sau đó ở nước Mỹ. Trong các chương trình này,

tôi nói chuyện với mọi người về kỹ thuật tạo nên thay đổi trong đời sống và khẳng định rõ là nếu chúng ta muốn thay đổi đời sống, dù là một thói quen xấu hay một nỗi ám ảnh đã từng gây khốn đốn chúng ta nhiều năm, chúng ta có thể thay đổi chúng chỉ trong ít phút, dù trước đó người ta cố gắng thay đổi nhiều năm không kết quả.

Một bác sĩ tâm thần gọi tôi là lang băm và bịp bợm và tố cáo tôi có những tuyên bố sai lầm. Tôi đã thách đố bác sĩ này để ông bỏ đi thái độ bi quan và cho tôi cơ hội điều trị một bệnh nhân của ông mà ông đã điều trị nhiều năm không thành công. Kể cũng táo bạo thật và ban đầu ông không chấp nhận đề nghị của tôi. Nhưng sau cùng ông cũng đồng ý. Ông để cho một bệnh nhân của ông tự mình đến phòng điều trị của tôi và tôi bắt đầu điều trị cho cô ta. Sau 15 phút, tôi đã quét sạch mọi nỗi ám ảnh về rắn mà người phụ nữ này mắc phải và bác sĩ tâm thần kia đã điều trị cho cô ta suốt 7 năm không thành công. Ông bác sĩ hết sức kinh ngạc. Và cũng nhờ đó tôi nổi tiếng, tôi đi khắp mọi miền trên đất nước chứng minh cho mọi người thấy rằng họ có thể thực hiện những thay đổi mau chóng đến thế nào. Ở đâu cũng vậy, lúc đầu người ta còn bán tin bán nghi. Nhưng khi thấy những kết quả rõ ràng trước mắt, họ không chỉ chú ý và quan tâm mà còn sẵn lòng đón nhận những điều tôi nói với họ và áp dụng vào đời sống của chính họ.

"Sự vật không thay đổi; chính chúng ta thay đổi"

-HENRY DAVID THOREAU

Hai sự thay đổi mà mọi người đều muốn có trong cuộc đời đó là gì? Phải chăng tất cả chúng ta đều muốn thay đổi hoặc:

1) Cách chúng ta cảm nhận sự vật

Hay

2) Hành vi cư xử của chúng ta?

Nếu một người trải qua một thảm kịch-bị lạm dụng hồi còn bé, bị hãm hiếp, bị mất người thân, thiếu lòng tự tin-rõ ràng người này sẽ tiếp tục chịu đau khổ cho tới khi những cảm giác mà họ gắng liền với những sự kiện bi thương kia thay đổi. Cũng vậy, nếu một người ăn uống quá nhiều, nghiện rượu, hay nghiện ma túy, họ có một chuỗi những hành vi cư xử cần phải thay đổi. Cách duy nhất để thực hiện sự thay đổi này là liên kết sự đau khổ với lối ứng xử cũ và niềm vui với một lối ứng xử mới.

Điều này nghe đơn giản, nhưng để thực hiện sự thay đổi đích thực và lâu bền, chúng ta cần có phương pháp.

Ở chương 1 tôi đã nói một trong những yếu tố cơ bản để tạo sự thay đổi lâu bền là thay đổi niềm tin. Niềm tin thứ nhất chúng ta phải có để thay đổi nhanh, là chúng ta phải thay đổi ngay bây giờ. Chúng ta phải có niềm tin là chúng ta có thể thực hiện sự thay đổi chỉ trong giây lát. Thực vậy, nếu bạn có thể tạo ra vấn đề chỉ trong giây lát, bạn cũng có thể tạo ra giải pháp chỉ trong giây lát! Bạn hãy làm cho giây lát đó hiện diện ngay bây giờ.

Niềm tin thứ hai chúng ta phải có nếu muốn sự thay đổi lâu dài là chúng ta phải chịu trách nhiệm về sự thay đổi của mình. Niềm tin này được thực hiện theo 3 bước sau đây:

1) Thứ nhất, chúng ta phải tin, "Phải thay đổi điều gì đó".

Không phải là nên thay đổi, có thể thay đổi, hay cần thay đổi, mà là phải tuyệt đối thay đổi.
2) Thứ hai, không những chúng ta phải tin là điều gì đó phải thay đổi, mà chúng ta phải tin, "Tôi phải thay đổi điều đó".
Chúng ta phải coi mình là nguồn gốc của sự thay đổi. Nếu không chúng ta sẽ luôn trông chờ vào một ai khác để thay đổi cho chúng ta và chúng ta sẽ trách cứ người đó khi sự thay đổi không kết quả.
3) Thứ ba, chúng ta phải tin, "Tôi có thể thay đổi".
Nếu không tin mình có khả năng thay đổi, chúng ta sẽ không có cơ hội đi đến tận cùng quyết định của mình.
Sức mạnh của khối óc
Chúng ta được Tạo Hóa phú bẩm một món quà kỳ diệu biết bao! Chúng ta biết rằng bộ não của chúng ta có thể giúp chúng ta thể hiện hầu như mọi điều chúng ta muốn. Khả năng của bộ não thực là vô hạn. Hầu hết chúng ta biết rất ít về cách mà não hoạt động, nên chúng ta sẽ tóm lược tập trung về nguồn năng lực vô song này và xem chúng ta có thể điều khiển nó như thế nào để tạo ra những kết quả mong muốn cho cuộc đời chúng ta.
Bạn hãy nhớ là não luôn ở tình trạng chờ mọi mệnh lệnh của bạn và sẵn sàng thi hành mọi điều bạn yêu cầu nó. Chỉ cần một chút nhiên liệu: Oxy trong máu của bạn và một ít Glucose. Về tính chất phức tạp và sức mạnh của não, nó vượt xa mọi kỹ thuật vi tính hiện đại nhất của chúng ta. Nó có khả năng xử lý tới 30 tỷ bit dữ liệu thông tin mỗi giây và có sức chứa tương đương với 6,000 dặm dây cáp và dây điện. Trung bình hệ thần kinh của con người gồm 28 tỷ nơron (Tế bào thần kinh với chức năng dẫn truyền kích thích). Không có nơron, hệ thần kinh của chúng ta không giải mã những thông tin chúng ta nhận được từ các giác quan, không thể truyền những thông tin này đến não và không thể đưa những chỉ dẫn từ não để biết phải làm gì. Mỗi nơron là một máy vi tính nhỏ xíu và tự lập có khả năng xử lý khoảng một triệu bit thông tin.
Những nơron này hoạt động độc lập với nhau, nhưng chúng cũng liên lạc với nhau qua một mạng lưới kỳ diệu gồm 100,000 dặm những sợi thần kinh. Khả năng xử lý thông tin của não làm chúng ta choáng váng, nếu chúng ta biết rằng một máy tính-dù là máy tính nhanh nhất-chỉ có thể xử lý từng thông tin một mà thôi. Ngược lại, một phản xạ trong một nơron có thể truyền đi thành hàng trăm ngàn phản xạ khác trong khoảng thời gian dưới 20 phần ngàn giây. Để dễ hình dung, đó là tốc độ nhanh gấp mười lần cái nháy mắt của bạn.
Vậy thì, với cả một sức mạnh vô bờ này trong tay, tại sao chúng ta không thể làm cho mình luôn luôn cảm thấy hạnh phúc? Tại sao chúng ta không thể thay đổi một thói quen như uống rượu, hút thuốc, ăn quá nhiều, hay tính chần chừ? Tại sao chúng ta không giũ bỏ ngay tâm trạng chán nản, thất vọng, để cảm thấy sung sướng mỗi ngày trong đời sống? Chúng ta có thể chứ! điều cần là chúng ta biết sử dụng bộ não của chúng ta.
"Có trí thông minh mà thôi không đủ;
điều cần là biết dùng trí thông minh của mình".
-RENE DESCARTES

Khoa điều khiển liên tưởng não bộ cho chúng ta sáu bước thực hiện để thay đổi lối cư xử của mình bằng cách phá vỡ những khuôn mẫu vô hiệu hóa chúng ta. Nhưng trước hết chúng ta phải hiểu hoạt động liên tưởng của não bộ đã. Mỗi khi chúng ta cảm nghiệm một lượng lớn sự đau khổ hay sung sướng, não của chúng ta lập tức truy tìm nguyên nhân của cảm nghiệm này. Nó sử dụng ba tiêu chuẩn sau:

1. não tìm xem có hiện diện điều gì khác thường không

Để thu hẹp lại số lượng những nguyên nhân có thể có, não cố gắng phân biệt ra những gì lạ thường trong hoàn cảnh. Điều xem ra hợp lý là nếu bạn đang có những cảm giác lạ thường, chắc chắn phải có một nguyên nhân lạ thường.

2. Não tìm xem có gì hiện diện cùng một lúc không

Điều xảy ra cùng một lúc với tình trạng đau khổ hay vui sướng sâu đậm rất có thể là nguyên nhân của cảm giác ấy.

3. Não tìm kiếm sự thuần nhất

Nếu bạn đang cảm thấy đau khổ hay sung sướng, não của bạn bắt đầu nhận ra ngay những gì là khác thường và xảy ra đồng thời. Nếu điều đó lại xảy ra luôn luôn giống nhau mỗi khi bạn cảm thấy đau khổ hay sung sướng, thì bạn có thể chắc chắn là não của bạn sẽ xác định đó là nguyên nhân của cảm giác.

Vì ba tiêu chuẩn liên tưởng này rất thiếu chính xác, nên rất dễ cắt nghĩa sai và có những liên tưởng sai lạc. Vì vậy chúng ta phải đánh giá những liên tưởng đó trước khi bắt đầu tiến trình làm quyết định trong tiềm thức. Chúng ta rất thường hay đổ lỗi cho những nguyên nhân sai và vì thế chúng ta không có những giải pháp thích hợp.

Tôi biết một phụ nữ rất thành công trong nghệ thuật, chị đã cắt đứt quan hệ suốt 12 năm với một người đàn ông mà chị yêu say đắm. Chị là một con người rất đam mê trong tất cả những gì chị làm; điều này đã khiến chị trở thành một nghệ sĩ tài ba. Thế nhưng sau khi chị cắt đứt mối tình của mình, chị luôn luôn cảm thấy đau đớn sâu sắc và trí óc chị ngay lập tức tìm kiếm nguyên nhân của sự đau đớn này-nó cố tìm xem có gì khác thường trong mối quan hệ này.

Trí óc của chị nhận ra rằng mối tình của chị là một mối tình đặc biệt say đắm. Thay vì coi đó là một yếu tố tuyệt vời của mối quan hệ, chị bắt đầu nghĩ rằng đó là lý do khiến cho mối tình đó kết thúc. trí óc chị cũng đi tìm xem có gì hiện diện đồng thời với sự đau đớn của chị không; và nó cũng nhận ra rằng chị đã có một sự đắm say tột độ ngay trước khi mối tình kết thúc. Khi chị tìm xem có gì luôn luôn thuần nhất, thì sự say đắm bao gồm đủ 3 yếu tố, nên trí óc của chị đã kết luận rằng nó phải là nguyên nhân của mối tình tan vỡ trong đau khổ.

Vì đã qui gán nguyên nhân của mối tình tan vỡ cho sự say đắm, nên chị đã quyết định sẽ không bao giờ cảm nghiệm mức độ say đắm như thế trong các mối quan hệ nữa. Đây là một trường hợp tiêu biểu về sự liên tưởng sai. Chị đã liên tưởng tới một nguyên nhân sai lạc và nguyên nhân này giờ đây trở thành người dẫn đường cho chị trong các cư xử của mình và do đó nó đã làm thui chột mọi tiềm năng của chị để có một mối quan hệ tốt đẹp hơn trong tương lai. Nguyên nhân thực sự của sự tan vỡ quan hệ chính là chị và người yêu có những giá trị và nguyên tắc khác hẳn nhau. Nhưng chị qui lỗi

cho sự say đắm của mình, nên chị đã tránh nó bằng bất kỳ giá nào, không chỉ trong các mối quan hệ, mà cả trong nghệ thuật của chị. Thế là chất lượng đời sống của chị càng ngày càng xuống dốc. Đây là một ví dụ điển hình về những cách thức kỳ lạ mà đôi khi chúng ta bị vướng mắc vào; chúng ta phải hiểu rõ cách thức mà bộ óc của chúng ta thực hiện các liên tưởng và phải chất vấn những mối liên tưởng mà chúng ta vừa chấp nhận vì chúng có thể làm hại đời sống chúng ta. Nếu không, chúng ta sẽ rơi vào tình trạng thất vọng và không cảm thấy hài lòng trong đời sống bản thân cũng như trong nghề nghiệp.

Một nguồn gốc của sự tự hủy hoại

Các liên tưởng lẫn lộn còn nguy hiểm và tai hại hơn nhiều, chúng được coi là nguồn gốc của sự tự hủy hoại. Nếu bạn cảm thấy mình sắp bắt đầu hoàn thành một việc gì, nhưng rồi lại hủy bỏ nó, bạn có thể quy lỗi cho các liên tưởng lẫn lộn. Có thể công việc kinh doanh của bạn bắt đầu tốt đẹp, đang tiến triển khả quan, nhưng rồi lại suy sụp ngay sau đó, bạn có thể tìm ra nguyên nhân là chính sự liên tưởng lẫn lộn giữa đau khổ và sung sướng trong cùng một hoàn cảnh.

Một ví dụ mà nhiều người chúng ta có thể gặp là về tiền bạc. Trong nền văn hóa của chúng ta, người ta có những liên tưởng vô cùng lẫn lộn về của cải. Không thể chối cãi là người ta ai ai cũng thích tiền. Tiền có thể cho người ta tự do hơn, an toàn hơn, cơ hội để cống hiến, đi đây đó, học hỏi, phát triển và tạo sự thay đổi. Nhưng đồng thời, nhiều người không bao giờ vượt quá giới hạn của sự giàu sang "thái quá" là nguồn gốc của nhiều điều tiêu cực. Họ coi giàu sang thái quá làm cho người ta tham lam, bị chê trách, bị stress, trở thành thiếu đạo đức hay thiếu đời sống tâm linh.

Một trong những bài luyện tập đầu tiên tôi yêu cầu trong các cuộc hội thảo về đời sống tài chánh là động não để nghĩ ra những liên tưởng tích cực cũng như những liên tưởng tiêu cực người ta có về của cải. Phía tích cực, người ta sẽ viết những thứ như: tự do, sành điệu, cống hiến, hạnh phúc, an toàn, đi đây đó, cơ hội và tạo khác biệt. Phía tiêu cực (thường nhiều hơn) người ta sẽ viết: Vợ chồng cãi vã, stress, cảm giác tội lỗi, mất ngủ, căng thẳng, tham lam, nông cạn, tự mãn, bị chê trách và đóng thuế. Bạn có tìm ra sự khác biệt về mức độ giữa hai danh sách liên tưởng này không? Bạn nghĩ phía nào ảnh hưởng mạnh hơn trong cuộc đời bạn?

Khi bạn đang quyết định làm một điều gì, nếu não của bạn không cho bạn thấy rõ cái gì gây đau khổ, cái gì tạo sung sướng, thì nó sẽ bị hỗn độn và hoang mang. Hậu quả là bạn mất động lực và sức mạnh để quyết định những hành động mang lại cho bạn điều bạn muốn. Khi bạn cung cấp cho não mình những liên tưởng lẫn lộn, bạn sẽ nhận được những kết quả lẫn lộn. Bạn nên nhớ rằng điều quan trọng không phải số lượng bên nào nhiều bên nào ít, mà là sức nặng vượt trội của bên nào. Có thể bạn có nhiều liên tưởng sung sướng hơn đau khổ về tiền bạc, nhưng chỉ cần một liên tưởng tiêu cực rất mạnh cũng có thể làm bạn mất khả năng thành công về mặt tài chánh.

Rào cản đau khổ-đau khổ

Điều gì xảy ra khi bạn rơi vào tình trạng dù làm bất cứ gì bạn cũng gặp đau khổ? Tôi gọi tình trạng này là rào cản đau khổ-đau khổ. Thường khi gặp hoàn cảnh này, chúng ta trở nên hoàn toàn tê liệt-không biết mình phải làm gì. Thông thường chúng ta chọn làm điều gì mà chúng ta tin là ít đau khổ hơn. Nhưng cũng có người hoàn toàn chịu khuất phục đau khổ và rơi vào tình trạng vô vọng.

Dùng phương pháp điều khiển liên tưởng theo sáu bước sẽ giúp bạn khắc phục những khuôn mẫu tiêu cực này. Bạn sẽ xây dựng được những lối đi để thực sự tái vũ trang cho mình để cảm thấy và hành động nhất quán với những chọn lựa mới của mình. nếu không thay đổi được những liên tưởng về đau khổ và vui sướng trong hệ thần kinh của bạn, thì không có sự thay đổi nào lâu bền được. Giờ đây, ngay lúc này, bạn hãy chọn lấy một điều gì mà bạn muốn thay đổi trong cuộc đời bạn. Hãy có hành động và tuân theo đầy đủ từng bước mà bạn sẽ học, rồi bạn sẽ tạo được những thay đổi như bạn mong muốn.

Chương 6: THAY ĐỔI MỘT THÓI QUEN: KHOA ĐIỀU KHIỂN BẰNG LIÊN TƯỞNG.

"Một thói quen bắt đầu giống như một sợi chỉ vô hình, nhưng mỗi lần chúng ta lặp lại hành động là chúng ta làm cho sợi chỉ dày lên, thêm một sợi vào trước, rồi thành một cuộn dây thừng cột chặt tư tưởng và hành động của chúng ta mà không thể nào tháo gỡ".

-ORISON SWETT MARDEN

Nếu chúng ta muốn thay đổi một thói quen, chỉ có một cách duy nhất đem lại hiệu quả: chúng ta phải liên tưởng tới những đau đớn tột độ và trực tiếp mà thói quen cũ gây ra cho chúng ta và những cảm giác vui sướng khôn tả mà một thói quen mới có thể mang lại. Ta hãy suy nghĩ thế này: nhờ kinh nghiệm, tất cả chúng ta học được một số lề lối suy nghĩ và cư xử để tránh đau khổ và có niềm vui. Chúng ta có những cảm giác như nhàm chán, thất vọng, tức giận, hay nặng nề và chúng ta tìm cách để chấm dứt những cảm giác này. Một số người đi mua sắm; một số thì đi nhậu nhẹt, số khác chơi bời; số khác sử dụng ma túy; số khác rầy la con cái. Ý thức hay không, họ biết rằng những hành động này sẽ làm dịu cơn đau khổ và cho họ một mức độ thỏa mãn tức thời nào đó.

Dù chọn cách nào, nếu chúng ta muốn thay đổi nó, chúng ta vẫn phải đi qua 6 bước đơn giản nhưng mang lại một kết quả trực tiếp và lâu bền để giải thoát ta khỏi đau khổ và mang lại niềm vui một cách hiệu quả và thanh tao hơn. Đó là 6 bước sau đây:

Bước thứ nhất

QUYẾT ĐỊNH XEM BẠN THỰC SỰ MUỐN GÌ

VÀ ĐIỀU GÌ NGĂN CẢN BẠN ĐẠT ĐƯỢC NÓ

Có thể bạn sẽ ngạc nhiên khi có nhiều người tới xin tôi điều trị và khi tôi hỏi họ muốn gì, họ phải mất hai mươi phút để kể cho tôi nghe những gì họ không muốn hay những gì họ không còn muốn chịu đựng nữa. Chúng ta nên nhớ rằng mình chú tâm vào điều gì thì sẽ đạt được nó trong đời. Nếu chúng ta chú tâm vào những gì chúng ta không muốn, chúng ta sẽ lại càng có thêm nó. Bước thứ nhất để tạo sự thay đổi là quyết định xem bạn thực sự muốn gì để bạn nhắm vào nó mà tiến tới. Chúng ta cũng phải tìm xem điều gì ngăn cản chúng ta đạt được điều mình muốn. Thường là do chúng ta sợ những đau khổ do sự thay đổi gây ra. Chúng ta thường suy nghĩ "Nếu tôi thay đổi, tôi sẽ phải chịu khổ", hay chúng ta có một nỗi sợ mơ hồ mà sự thay đổi có thể gây ra cho chúng ta.

Bước thứ hai

TÌM ĐỘNG LỰC: LIÊN KẾT

ĐAU KHỔ LỚN VỚI VIỆC KHÔNG THAY ĐỔI BÂY GIỜ

VÀ NIỀM VUI LỚN VỚI VIỆC THAY ĐỔI BÂY GIỜ

Nhiều người biết họ thực sự muốn thay đổi, thế mà họ không thể bắt đầu hành động! Không phải vì họ không có khả năng, mà vì họ không có động lực. Nếu có ai đó gí súng vào đầu chúng ta và nói, "Mày phải bỏ tình trạng ủ rũ này và bắt đầu cảm thấy vui vẻ ngay bây giờ", chắc hẳn không ai là không tìm hết cách để thay đổi tâm trạng của mình lúc đó.

Nhưng vấn đề là ở chỗ chúng ta không tin chắc sự thay đổi là phải làm, mà chỉ là nên làm. Hoặc cũng có thể là phải làm, nhưng tới "ngày nào đó" thôi. Cách duy nhất để chúng ta thực hiện thay đổi

ngay bây giờ là chúng ta tạo ra một sự khẩn trương tột độ khiến chúng ta buộc phải làm đến cùng.
Một trong những điều thúc đẩy hầu như mọi người phải thay đổi đó chính là tình trạng một người chạm tới ngưỡng đau khổ. Nghĩa là cảm nghiệm đau khổ sâu đậm tới mức bạn thấy mình phải thay đổi ngay bây giờ.

"Cho tôi một đòn bẩy đủ dài và một điểm tựa đủ mạnh,
tôi có thể một tay nâng nổi trái đất".
-ARCHIMEDES

Đòn bẩy mạnh nhất bạn có thể làm cho chính mình là sự đau khổ đến từ trong con người bạn, không phải từ bên ngoài. Mối đau khổ sâu xa nhất là bạn biết rằng mình đã không sống xứng đáng với những tiêu chuẩn đời sống của chính mình.

Vậy tại sao có người không chịu thay đổi mặc dù họ cảm thấy và biết rằng họ cần thay đổi. Là vì họ coi việc thay đổi sẽ đem đến đau khổ nhiều hơn là không thay đổi. Để thay đổi một ai và thay đổi chính mình, chúng ta phải đảo ngược quan điểm này, để tin rằng không thay đổi sẽ đem lại đau khổ to lớn và thay đổi mang lại kết quả đầy hấp dẫn và thích thú.

Để có đòn bẩy mạnh, bạn hãy nêu cho mình những câu hỏi nhắm vào đau khổ: "Tôi sẽ phải trả giá thế nào nếu không thay đổi?". Phần lớn chúng ta cân nhắc quá nhiều về cái giá phải trả cho việc thay đổi, mà ít cân nhắc những cái giá phải trả nếu không thay đổi. Bạn hãy làm sao cho mình cảm nhận thật sâu sắc sự đau đớn nếu không thay đổi, khiến cho bạn không thể nào do dự hành động.

Kế đến bạn hãy nêu những câu hỏi nhắm vào sự thỏa mãn để giúp bạn liên kết những cảm giác vui sướng với việc thay đổi: "Nếu tôi thay đổi, tôi sẽ cảm nhận thế nào về bản thân? Tôi có thể tạo được động lực lớn thế nào nếu tôi thay đổi trong cuộc đời? Gia đình và bạn bè sẽ cảm thấy thế nào? Bấy giờ tôi sẽ hạnh phúc hơn bao nhiêu?.

Chủ yếu là bạn hãy tìm ra thật nhiều lý do, những lý do đủ mạnh để thúc đẩy bạn hành động ngay lập tức, chứ không phải đợi một ngày nào đó trong tương lai. Nếu bạn không cảm thấy được thúc đẩy thực hiện sự thay đổi ngay bây giờ, có nghĩa là bạn thực sự không có động lực làm đòn bẩy.

Bước thứ ba

ĐOẠN TUYỆT THÓI QUEN TIÊU CỰC

Để mình cảm thấy luôn ở trong trạng thái ổn định, chúng ta phát triển những thói quen suy nghĩ, tập trung vào cùng những hình ảnh và ý tưởng, tự đặt ra cho mình cùng những câu hỏi. Vấn đề là ở chỗ đa số chúng ta muốn có một kết quả mới, nhưng lại luôn hành động theo kiểu cũ. Có lần tôi đã được nghe một câu nói rằng định nghĩa của sự điên khùng là "Cứ làm đi làm lại cùng một việc mà lại mong đạt kết quả mới".

Xin bạn đừng hiểu lầm tôi. Bạn không có gì sai cả; Bạn không phải con người "cố định". Nguồn lực của bạn đã có sẵn trong bạn ngay lúc này rồi. Chỉ có điều là bạn cũng có những liên tưởng cố định thường ngăn cản bạn sử dụng khả năng ấy mà thôi. Điều bạn cần làm là tổ chức lại hệ liên tưởng của mình để nó ổn định hướng dẫn bạn theo hướng những ước muốn của bạn chứ không phải theo hướng những nỗi thất vọng và sợ hãi của bạn.

Chắc bạn từng nhìn thấy một con ruồi bị nhốt trong một căn phòng chứ? Nó lập tức tìm chỗ có ánh

sáng, vì thế nó lao về phía cửa sổ, đập mình vào cửa kính, có khi hàng giờ liền. Chắc bạn cũng từng nhận thấy có người làm y như vậy chứ? Họ rất muốn thay đổi; họ có đòn bẩy mạnh. Nhưng đòn bẩy dù mạnh đến đâu cũng không thể giúp bạn thoát ra được một cánh cửa đóng chặt. Bạn phải thay đổi phương pháp. Con ruồi chỉ có cơ hội thoát ra khỏi phòng nếu nó bay ngược lại và tìm xem có lối ra nào khác không?

Nếu bạn và tôi cứ theo cùng nề nếp cũ, thì chúng ta sẽ chỉ đạt được những kết quả cũ mà thôi. Mới đây, tôi có tạo ra một phương pháp khá thú vị để cắt đứt lề thói cũ, trong một đợt hội thảo 3 ngày tôi tổ chức ở chicago. Một người nói rằng anh ta thực sự muốn bỏ thói quen ăn quá nhiều chocolate, nhưng tôi thấy rõ là anh ta cảm thấy rất sung sướng khi nhận mình là một "tay ghiền chocolate". Thực vậy, anh ta còn mặc một chiếc áo thun mang hàng chữ "Tôi muốn cả thế giới, nhưng tôi sẽ nhân nhượng chocolate". Điều này cho thấy rõ người đàn ông này tuy có thể muốn bỏ ăn chocolate, nhưng vẫn cảm thấy có "cái lợi nào đó" trong việc duy trì thói quen này. Chính vì thế, anh ta không thể bỏ được nó. Anh ta chỉ có thể có lực bẩy nếu biết gán cho những liên tưởng đau khổ cho việc ăn chocolate. Lúc đó, anh ta sẽ tìm hết cách gỡ mình khỏi những đau khổ đó và tìm niềm vui sướng khác cho mình. và tôi đã giúp anh ta làm được điều này bằng cách tạo những liên tưởng đau khổ trong việc ăn chocolate và giúp anh tạo nên những thói quen mới mang lại cho anh niềm vui sướng.

Một trong những bí quyết hiệu quả để cắt đứt thói quen xấu là bạn phải thực hiện vào đúng lúc thói quen này tái diễn. Bạn hãy nhớ rằng, nếu chúng ta muốn có sự thay đổi mới, ta phải quyết tâm cắt đứt thói quen cũ. Phải tẩy sạch mọi dấu vết của thói quen cũ và tìm ra một thói quen mới, rồi tập đi tập lại thói quen này cho đến khi nhuần nhuyễn.

Làm thế nào cắt đứt
những thói quen tiêu cực
về cảm giác và hành động

Quả đúng là nếu chúng ta dành đủ thời gian để cắt đứt một thói quen, chúng ta sẽ có sự đổi mới. Một cách đơn giản để cắt đứt một thói quen là gạt bỏ những cảm giác gắn liền với thói quen đó trong tâm trí chúng ta. Lý do duy nhất khiến chúng ta buồn phiền là vì chúng ta diễn lại sự việc một cách nào đó trong tâm trí mình. Vì dụ, nếu giám đốc của bạn la rầy bạn và bạn cứ nghĩ đi nghĩ lại chuyện ấy suốt cả ngày, liên tục nghĩ đến việc bạn bị chửi mắng, thì bạn sẽ càng cảm thấy tệ hại hơn mãi. Sao bạn không gạt phăng cái cảm giác đó đi ngay từ đầu? Sao bạn không xóa sạch cảm giác đó đi một lần cho xong?

Bạn hãy làm thử thí nghiệm này. Hãy nghĩ ra một tình huống làm bạn cảm thấy buồn, thất vọng, hay tức bực. Bây giờ, bạn hãy thực hiện hai bước đầu tiên chúng ta đã học trên kia. Nếu bạn đang cảm thấy buồn vì tình trạng của bạn bây giờ, bạn muốn mình sẽ cảm thấy như thế nào? Tại sao bạn muốn cảm thấy như thế? Điều gì đang ngăn cản bạn không cảm thấy như bạn muốn? Nếu bạn có thể cảm thấy khác đi, điều đó sẽ tuyệt vời biết bao? Bây giờ, bạn hãy tìm một đòn bẩy. Nếu bạn không thay đổi cảm giác hiện có, bạn sẽ tiếp tục cảm thấy thế nào? Chắc chắn là tồi tệ lắm! Bạn có muốn phải trả cái giá đó và tiếp tục mang những cảm giác tiêu cực này đến người khác hay tình huống khác không? Nếu bạn có thể thay đổi bây giờ, bạn sẽ cảm thấy khoan khoái hơn chứ.

Bước thứ tư

TẠO MỘT SỰ CHỌN LỰA MỚI TÍCH CỰC

Bước thứ tư này có tính quyết định tuyệt đối cho việc thiết lập một sự thay đổi lâu bền. Thực vậy, nhiều người thất bại trong việc tìm ra một con đường để ra khỏi tình trạng đau khổ và bước sang tình trạng sung sướng, lý do lớn là vì người ta chỉ nhắm thay đổi nhất thời. Nhiều người đã đạt tới cực điểm của đau khổ buộc họ phải có thay đổi và họ thậm chí cũng đã cắt đứt được thói quen tiêu cực cũ. Nhưng sau đó, họ không có gì mới để thay thế cho kiểu mẫu cũ.

Nếu bạn không chắc chắn có thể tìm ra cách gỡ mình khỏi đau khổ và tìm ra niềm vui cho việc bỏ hút thuốc, uống rượu, hay các cảm xúc và thái độ khác, bạn có thể tìm ra câu trả lời bằng cách noi gương những người đã thành công trong việc thay đổi của họ liên quan đến các loại tập quán đó. Hãy tìm ra những mẫu gương đã đạt được những thay đổi lâu dài; tôi cam đoan là những người này đã có những lựa chọn để thay thế cho những lối ứng xử cũ.

Tôi xin kể cho bạn một ví dụ liên quan đến một bạn của tôi. Tên anh là Fran Tarkenton. Khi Fran và tôi cùng cộng tác với nhau trong chương trình sức mạnh bản thân trên tivi, anh ta có một thói quen làm tôi ngạc nhiên thật sự. Anh ta luôn luôn nhai thuốc lá. Cả khi chúng tôi đang ngồi trong một cuộc hội nghị, Fran cũng thường quay ra phía sau và nhổ nước miếng. Hành động này tạo một hình ảnh không đẹp về một con người có sức mạnh và thanh lịch. Thế mà anh ta đã mắc thói quen đó suốt 20 năm.

Sau này Fran cho tôi biết là anh cảm thấy nhai thuốc lá là một thú vui lớn nhất trong đời anh. Nó là người bạn thân nhất của anh.

Nhưng điều gì đã khiến anh bỏ được thói quen đó? Anh đã tìm ra đòn bẩy mạnh cho mình. Một hôm, nhờ một chút giúp đở của một người bạn, anh ta bắt đầu nhận ra việc nhai thuốc lá hoàn toàn không phù hợp với phẩm chất con người anh. Nó cho thấy anh không làm chủ được đời mình và vì đối với Fran, làm chủ cuộc đời là điều có giá trị cao nhất và là tiêu chuẩn tuyệt đối mà anh không thể hủy bỏ. Thật vô cùng đau đớn cho anh khi đang ở trong tình huống này. Anh bắt đầu làm cho trí óc của mình tập trung vào khả năng có thể bị ung thư miệng. Và anh gợi ra những hình ảnh tưởng tượng thật sinh động khiến chẳng bao lâu anh đã thành công loại bỏ ý tưởng nhai thuốc lá. Mùi vị của thuốc bắt đầu làm anh buồn nôn. Những hình ảnh này tạo cho anh một đòn bẩy mạnh giúp anh cắt đứt được sự liên tưởng giữa thuốc lá và niềm vui.

Bí quyết quan trọng nhất tiếp theo là Fran đã tìm ra những phương pháp mới để đạt những niềm vui còn hiệu quả hơn là thuốc lá. Anh miệt mài trong công việc làm ăn của mình với tất cả sức lực và bắt đầu đạt những kết quả lớn khiến cho công ty Knowledge ware của anh trở thành một trong những công ty phần mềm vi tính thành công nhất ở Wall street.

Thông thường, nếu chúng ta cắt đứt được những thói quen cũ đi, trí óc của chúng ta sẽ tự động tìm những thói quen mới để thay vào nhằm cung cấp cho chúng ta những cảm giác chúng ta mong ước. Thế nên những người bỏ hút thuốc thường lên cân: trí óc họ tìm ra cách thức mới để tạo niềm những cảm giác thích thú và giờ đây họ ăn được nhiều hơn để lên cân. Vì vậy, bí quyết ở đây chính là chúng ta cần ý thức chọn lựa những thái độ hay cảm giác mới để đưa vào thay thế cho những cảm

giác cũ.
Bước thứ năm
ĐIỀU KHIỂN THÓI QUEN MỚI CHO TỚI KHI ỔN ĐỊNH
Điều khiển là cách bảo đảm rằng một sự thay đổi mà bạn tạo ra sẽ trở nên ổn định và lâu dài. Cách đơn sơ nhất để điều khiển một điều gì là lặp đi lặp lại nó cho tới khi trở thành một thói quen. Nếu bạn tìm thấy một chọn lựa nào tích cực, hãy luyện tập cho tới khi nó giúp bạn thoát khỏi sự đau khổ và đạt được sự thỏa mãn mau chóng. Trí óc của bạn sẽ bắt đầu liên tưởng đến điều này như một phương thế để đạt một kết quả ổn định. Nếu không làm được điều này, bạn sẽ lại rơi vào thói quen cũ.
Nếu bạn lặp đi lặp lại sự chọn lựa tích cực mới mẻ này với một mức độ cảm xúc mãnh liệt, bạn sẽ tạo được một con đường mới và nó sẽ tiếp tục trở thành một đại lộ đưa bạn tới kết quả rồi trở thành một phần của lối ứng xử thường xuyên của bạn. Hãy nhớ rằng, trí óc của bạn không thể phân biệt được điều gì bạn tưởng tưởng mãnh liệt với điều bạn thực sự cảm nghiệm. Việc điều khiển bảo đảm rằng bạn sẽ tự động đi trên con đường mới này, khiến cho thói quen cũ của bạn bị vượt qua và nó thực khó mà quay trở lại. Và thật dễ hiểu sức mạnh củng cố thói quen mới này sẽ làm cho tiến trình điều khiển nó đạt được một cách nhanh chóng.
"Không có gì mà việc luyện tập không thể làm.
Không có gì vượt quá tầm với của nó.
Nó có thể biến đổi thái độ xấu thành tốt.
Nó có thể tiêu diệt những nguyên tắc xấu
và tái tạo những nguyên tắc mới;
Nó có thể nâng con người lên bậc thiên thần".
-MARK TWAIN
Nguyên tắc tổ chức đầu tiên của mọi việc "Điều khiển thành công" là sức mạnh củng cố. Để ổn định trong việc tạo được một thái độ hay cảm xúc ổn định, chúng ta phải tạo được một thói quen điều khiển. Một thói quen điều khiển là kết quả của việc củng cố, cách riêng, bí quyết của việc tạo nên sự ổn định trong cảm xúc và thái độ của chúng ta là sự điều khiển chúng.
Quy luật củng cố
Mọi khuôn mẫu cảm xúc hay ứng xử mà được củng cố liên tục sẽ trở thành một phản ứng tự động và được điều khiển. Mọi khuôn mẫu mà chúng ta không củng cố được đều sẽ biến mất.
Chúng ta có thể củng cố thái độ của chúng ta hay của người khác bằng việc củng cố tích cực, nghĩa là mỗi khi chúng ta tạo ra được một thái độ mong muốn, chúng ta được tưởng thưởng có thể là một lời khen ngợi, một món quà, một sự tự do mới.v.v...Hoặc chúng ta có thể dùng sự củng cố tiêu cực. Nó có thể là một sự khó chịu, một sự ầm ỹ, thậm chí có thể là một hình phạt thể xác. Điều quan trọng là chúng ta phải hiểu rằng sự củng cố này không đồng nghĩa với hình phạt hay phần thưởng. Củng cố là đáp ứng một thái độ ngay sau khi nó xảy ra, trong khi phần thưởng hay hình phạt có thể xảy ra rất lâu sau đó.
Tuyệt đối phải định thời điểm

Định thời điểm thích hợp là điều sẽ quyết định tuyệt đối tính hiệu quả của việc điều khiển. Nếu một huấn luyện viên la to "Tuyệt vời!" ngay khi đội bóng của ông vừa có một cú banh đẹp, lời khen ngợi này có ảnh hưởng lớn hơn rất nhiều so với việc ông chờ cho xong trận đấu mới khen ngợi. Tại sao? Vì chúng ta luôn luôn muốn liên kết cảm giác của việc củng cố với mẫu hành động đang xảy ra.
Một vấn đề mà nền tư pháp của chúng ta mắc phải là khi người ta phạm một trọng tội nào, họ thường không bị phạt ngay lập tức. Trí óc họ có thể biết rõ lý do của hình phạt, nhưng mẫu hành động xấu này không hề hấn gì-nó không bị ngăn chặn, cũng không có sự đau khổ gắn liền với nó ngay lúc ấy. Chúng ta phải luyện tập trí óc mình để hành động hiệu quả, không phải bằng lý luận mà bằng cảm xúc. Khó khăn là ở chỗ hầu hết chúng ta không nhận ra rằng chúng ta không ngừng điều khiển lẫn nhau và uốn nắn thái độ của nhau. Thường chúng ta điều khiển người khác một cách tiêu cực chứ không tích cực.
Câu chuyện sau đây xảy ra với một bạn trai cũ của con gái tôi, Jolie. Jolie đang rất bận bịu với việc học hành, khiêu vũ và một vỡ kịch nó sắp diễn. Bạn trai của nó muốn nó gọi điện cho cậu ta hằng ngày và nếu hai ba ngày nó không gọi, cậu ta làm cho nó chịu khổ sở ghê gớm. Hiển nhiên, cậu ta muốn nó gọi điện thường xuyên hơn, nhưng cách hành động của cậu ta làm con bé bị phiền toái và buồn bực mỗi khi gọi điện.
Bạn có bao giờ cảm thấy có lỗi về chuyện này không? Nếu bạn muốn bạn gái, bạn trai, chồng, vợ, hay một người nào thân thiết với bạn gọi điện thường xuyên cho bạn, bạn thử nghĩ bạn này ép họ gọi điện cho bạn có hiệu quả không? Và khi họ gọi, bạn có chào họ với lời lẽ như sau "Ồ, thế là cuối cùng em đã gọi. Sẽ cứ tiếp tục như thế chứ? Tại sao cứ luôn luôn là anh phải gọi cho em?"
Hành động của bạn đang thực sự dần dần làm cho người kia không gọi cho bạn! Bạn đang tạo cho người ấy đau khổ ngay sau khi người ấy cố làm mọi cách để vừa lòng bạn. Kết quả là người ấy sẽ coi việc gọi điện cho bạn không phải là điều hứng thú nữa, mà là một cực hình. Và như bạn có thể đoán được, kiểu củng cố tiêu cực như thế sẽ thấm vào mọi khía cạnh của mối quan hệ và có thể dẫn tới chỗ kết thúc quan hệ.
Nếu bạn thực sự muốn ai đó gọi cho bạn, thì mỗi khi họ họi tới, bạn phải đáp lại với sự thích thú hân hoan. Nếu bạn nói với họ, bạn nhớ họ biết bao, bạn yêu họ biết bao, bạn biết ơn họ vì được nói chuyện với họ, chắc chắn họ sẽ sẵn sàng gọi lại cho bạn. Bạn hãy nhớ liên kết sự thích thú với thái độ nào mà bạn muốn người khác lặp lại.
Hãy định thời biểu cho việc cũng cố
để sự đổi mới có thể lâu dài
Khi bạn đang bắt đầu thiết lập một mẫu ứng xử mới hay cảm xúc mới, điều tối quan trọng là bạn phải củng cố chính bạn hay người có liên quan. Ban đầu, mỗi lần bạn muốn thực hiện mẫu ứng xử mong muốn (ví dụ, đẩy một cái khay còn đầy thức ăn trên đó), bạn cần phải có ý thức về việc củng cố sự thỏa mãn gắn liền với hành động đó. Tuy nhiên, nếu từ đó trở đi, mỗi lần bạn hành động, bạn đều củng cố nó, thì hành động đó sẽ không còn hiệu quả như trước.
Vì tôi đã tự hứa với mình sẽ luôn luôn giúp đỡ những người thiếu thốn, nên mỗi khi tôi đi qua các

sân bay, tôi đều cho tiền những người ăn xin. Tôi sẽ không bao giờ quên được một người đàn ông kia luôn đứng ăn xin ở một chỗ cố định tại một sân bay mà tôi thường đi. Lần nào đi qua chỗ đó, tôi đều cho anh ta tiền. Có một buổi sáng, tôi rất vội và không có sẵn tiền trong túi. Khi đi qua mặt anh ta, tôi mỉm cười nói: "Chào anh! rất tiếc hôm nay tôi không có đồng nào trong túi!". Anh ta nổi giận vì tôi không còn cho anh ta tiền như tôi đã từng cho anh và anh đã từng cảm thấy rất vui sướng mỗi khi tôi cho.

Chúng ta cần nhớ rằng yếu tố bất ngờ thích thú là một cảm nghiệm rất sung sướng mà con người có thể có. Nó quan trọng hơn chúng ta nghĩ rất nhiều. Chính vì thế mà, nếu bạn muốn có một lối ứng xử lâu dài, bạn cần hiểu và sử dụng phương pháp gọi là định thời biểu cho việc củng cố một thói quen.

Chúng ta xem một ví dụ về việc huấn luyện cá heo. Ban đầu, để tập cho cá heo nhảy, người ta chờ cho cá heo tự động nhảy lên. Họ quan sát một hành động đúng của con vật và thưởng cho nó một con cá. Và cứ mỗi lần con cá heo tự ý nhảy lên, nó đều được thưởng một con cá, dần dần nó hiểu là nếu nó nhảy lên, nó sẽ được một con cá.

Tuy nhiên, về sau người huấn luyện chỉ thưởng cho cá heo nếu nó nhảy cao hơn. Bằng cách nâng tiêu chuẩn lên, người huấn luyện có thể hình thành thái độ của con cá heo. Trọng tâm là chỗ này: Nếu lần nào con cá heo nhảy lên, nó đều được thưởng, nó sẽ quá quen và sẽ không đạt hiệu quả 100 phần trăm. Vì thế trong tương lai, con cá heo có khi nhảy lên lần đầu thì được thưởng, có khi phải tới lần thứ hai, có khi tới lần thứ năm. Nó sẽ không chắc cú nhảy nào được thưởng. Điều này khiến nó lúc nào cũng phải cố gắng hết sức. Phần thưởng không bao giờ được coi là đương nhiên.

Tình trạng này cũng tương tự với những người đánh bạc. Một lần họ đánh bạc được sẽ làm họ vui sướng và liên kết sự vui sướng này với sự thắng bạc của họ và nó kích thích họ để luôn luôn đánh bạc với mong đợi có được sự vui sướng ấy. Và phấn thưởng luôn luôn như miếng mồi nhử họ tiếp tục mãi. Ngược lại, một người chơi bạc mà không bao giờ được tiền, dần dần họ sẽ bỏ chơi.

Điều này cũng giống phản ứng của các nhân viên khi nhận tiền lương đều đặn mỗi tháng. Nếu tháng nào họ cũng nhận được cùng một số tiền lương cố định, họ sẽ cố gắng tối thiểu chỉ đủ để nhận tiền lương mà không có điều gì bất ngờ. Ngược lại nếu ngoài tiền lương, thỉnh thoảng họ còn được hưởng các điều bất ngờ khác, như tiền thưởng, lời khen, thăng bậc, thì họ sẽ dồn sức lực tối đa cho công việc để có thể được hưởng những điều bất ngờ thích thú đó. Điều quan trọng là những dịp bất ngờ này phải là bất ngờ thật, không thể đoán trước, nếu không nó sẽ lại trở nên quen thuộc và vô hiệu.

Bước thứ sáu

HÃY TRẮC NGHIỆM

Chúng ta đã học năm bước hình thành và điều khiển thói quen mới. Chỉ còn một bước thứ sáu là trắc nghiệm để xem nó có tác dụng trong tương lai hay không. Sau đây là một bảng trắc nghiệm đơn giản để giúp bạn bảo đảm rằng kiểu mẫu hành động mới của bạn hiệu quả, thích hợp và sẽ tồn tại lâu dài trong tương lai.

TRẮC NGHIỆM VỀ HIỆU QUẢ

1. Bảo đảm hoàn toàn liên kết sự đau khổ với khuôn mẫu cũ.
Khi bạn nghĩ đến thái độ hay những cảm xúc cũ của bạn, bạn có hình dung ra và cảm thấy bây giờ chúng đang gây đau khổ cho bạn thay vì sung sướng không?
2. Bảo đảm hoàn toàn liên kết sự thỏa mãn với khuôn mẫu mới.
Khi bạn nghĩ đến thái độ hay những cảm xúc mới, bạn có hình dung ra và cảm thấy đó là những điều bây giờ đang đem lại sự sung sướng thay vì đau khổ không?
3. Đối chiếu với các giá trị, niềm tin và qui luật của bạn.
Thái độ hay những cảm xúc mới có phù hợp với những giá trị, niềm tin và qui luật của bạn bạn trong đời sống không? (Chúng ta sẽ bàn tới vấn đề này trong một chương sau).
4. Bảo đảm duy trì được những lợi ích của thái độ cũ.
Thái độ hay những cảm xúc mới có còn cho phép bạn hưởng những lợi ích và cảm giác sung sướng mà bạn từng có trong khuôn mẫu cũ không?
5. Sự tiến bộ trong tương lai. Hãy hình dung bạn đang thể hiện thái độ mới trong tương lai.
Hãy hình dung ra điều có thể thúc đẩy bạn chấp nhận khuôn mẫu cũ. Hãy cảm thấy chắc chắn rằng bạn có thể dùng khuôn mẫu mới thay vì khuôn mẫu cũ.
Sáu bước thực hiện việc điều khiển liên tưởng có thể dùng cho bất cứ điều gì: những thách đố trong các mối quan hệ, các vấn đề trong kinh doanh, dễ cáu giận và la mắng con cái.v.v...Ví dụ, bạn quá lo âu về những chuyện mà bạn không kiểm soát nổi. Bạn có thể sử dụng sáu bước điều khiển trên đây để thay đổi khuôn mẫu tiêu cực này như thế nào?
1) Hãy tự hỏi "Tôi muốn làm gì thay vì lo lắng?"
2) Tìm cho bạn đòn bẩy và nhận ra những gì mà sự lo lắng phá hoại trong cuộc đời bạn.
3) Cắt đứt khuôn mẫu tiêu cực đó! Mỗi khi bạn lo lắng, hãy cắt đứt khuôn mẫu ấy ngay.
4) Tìm ra một chọn lựa tích cực. bạn sẽ làm gì thay vì lo lắng? hãy mở nhật ký của bạn và viết ra kế hoạch bạn sẽ thực hiện ngay lập tức.
5) Điều khiển khuôn mẫu mới. Tưởng tượng một cách sinh động và tập luyện khuôn mẫu mới này với sự cảm xúc mãnh liệt cho tới khi tư tưởng, thái độ và cảm xúc mới này trở thành tự động. Củng cố thói quen này bằng cách thực hiện bước thứ nhất: Kiểm tra để thấy bạn liên tục thành công.
6) Trắc nghiệm xem nó có tác dụng lâu dài không. Hãy nghĩ đến tình huống từng làm bạn lo lắng và tìm cách gạt bỏ sự lo lắng trong tình huống ấy.

Chương 7 LÀM THẾ NÀO ĐẠT ĐIỀU BẠN THỰC SỰ MONG MUỐN

"Cảm xúc nào tập hợp toàn thể con người bạn
và nâng cao bạn lên là cảm xúc tinh tuyền;
Cảm xúc nào chỉ xâm chiếm một phần con người bạn
và bóp méo bạn là cảm xúc thô thiển".
-RAINER MARIA RILKE

"Lấy cho tôi cú phê đầu tiên". Elvis Presley luôn luôn ra lệnh như thế để người ta đem đến cho mình liều thuốc đầu tiên đưa mình vào giấc ngủ, sau mỗi buổi tối trình diễn với tất cả sức lực. Người trợ lý của Elvis sẽ mở gói thứ nhất và cho anh uống "Liều thường ngày": các viên thuốc an thần màu cầu vồng (Amytal, Carbrital, Nembutal hay Seconal) các viên Quaaludes, Valium và Placidyl, rồi ba mũi chích Demerol ngay phía dưới vai.

Trước khi anh đi ngủ, ban hậu cần của anh gồm những người đứng trực ngày đêm bắt tay vào công việc. Thực là một cuộc chạy đua để xem Ông Vua có thể tiêu thụ được bao nhiêu thức ăn trước khi thiếp ngủ. Bình thường anh ăn hết ba ổ bánh mì kẹp phó mát và thịt và sáu hay bảy trái chuối trước khi thiếp ngủ. Nhiều khi các người giúp việc phải moi thức ăn từ cổ họng anh ra để anh khỏi chết ngạt. Thế là Elvis bắt đầu ngủ khoảng 4 giờ.

Anh ta đi đứng chệnh choạng đến nỗi người ta phải khênh xốc vô phòng tắm và đây là lúc anh kêu cú phê thứ hai của mình bằng cách yếu ớt níu lấy áo người trợ lý. Elvis không thể tự mình uống thuốc, vì thế người giúp việc phải bỏ thuốc vô miệng anh ta, rồi từ từ đổ nước vào để cho viên thuốc trôi xuống.

Ít khi Elvis còn đủ sức để gọi cú phê thứ ba. Nhưng theo lệ thường, người trợ lý sẽ cho anh ta uống đủ liều và để anh ngủ tiếp cho tới trưa, là lúc Ông Vua bừng dậy và cơ thể đòi dộng thêm dexedrine và tẩm cocain vào đầu bông gòn rồi hít trước khi lên sàn diễn trở lại.

Vào ngày anh ta chết, Elvis vẫn còn tỉnh táo và đã để dành đủ ba liều thường dùng để kết liễu đời mình. Làm sao một con người nổi tiếng đến thế, được hàng triệu con người ngưỡng mộ và gần như có đủ mọi thứ trên đời, lại truyền miên lạm dụng thân thể mình và tự kết liễu đời mình một cách ghê sợ đến thế? Theo David Stanley, người anh em cùng mẹ khác cha với Elvis, lý do là anh ta thích ghiền thuốc và sống trong mơ màng hơn là ý thức và cảm thấy khổ sở.

Tiếc thay, cũng không hiếm những nhân vật nổi tiếng-những danh nhân trong sự nghiệp nghệ thuật và kinh doanh- cũng tự hủy hoại đời mình, trực tiếp hay gián tiếp. Chúng ta có thể kể các văn sĩ như Ernest Hemingway và Sylvia Plath, các diễn viên như William Holden và Freddie prinze, các ca sĩ như Mama cass Elliot và Janis Joplin. Họ có điểm gì chung? Trước hết, họ không còn tồn tại và tất cả chúng ta đã mất họ. Thứ hai, họ đã mua được một hóa đơn viết rằng, "Ngày nào đó, ai đó, cách nào đó, cái gì đó...và rồi tôi sẽ hạnh phúc". Nhưng khi họ thành đạt, khi họ đạt tới đỉnh cao danh vọng và chạm được tới Thiên Đàng của Mộng Tưởng, họ khám phá ra rằng hạnh phúc vẫn còn ở xa. Vì thế họ tiếp tục theo đuổi, kéo dài sự đau khổ của cuộc sống bằng rượu, thuốc lá, ma túy, nhậu nhẹt, cho tới khi rốt cuộc họ chìm vào sự quên lãng mà họ khao khát. Họ không bao giờ khám phá

ra nguồn hạnh phúc đích thực.
Ngược lại, ta hãy đối chiếu những câu chuyện trên đây với một lá thư mà tôi mới nhận được từ một người phụ nữ đã sử dụng những bài học tôi cống hiến để thay đổi hoàn toàn phẩm chất đời sống của chị. Lá thư viết như sau:
Ông Tony thân mến,
Tôi đã từng bị hành hạ nặng nề trong đời, từ tuổi ấu thơ cho đến khi người chồng thứ hai của tôi qua đời. Hậu quả của sự hành hạ và của những chấn thương trầm trọng là tôi mắc bệnh tâm thần được gọi là rối loạn đa nhân cách (MPD). Nơi tôi có 49 nhân cách khác nhau, không nhân cách nào biết đến nhân cách khác hay những gì xảy ra cho nhân cách khác.
Điều thoải mái duy nhất tôi có được là trong suốt 49 năm trong tình trạng đa nhân cách là thái độ tự hủy hoại của mình. Nghe có vẻ kỳ quặc, nhưng sự tự hủy hoại thường đem lại cho mình sự thoải mái. Tôi đã thử tự sát nhiều lần không thành công và sau một lần thất bại, tôi được đưa vào bệnh viện và được một bác sĩ săn sóc. Để thống nhất các nhân cách, tôi phải đi ngược trở về chấn thương đầu tiên đã tạo nên mỗi nhân cách. Tôi phải nhớ lại, sống và cảm nghiệm lại chấn thương đó. Mỗi nhân cách khác nhau của tôi đều xử lý một chức năng đặc biệt, một khả năng gợi nhớ riêng và một điệu cảm xúc duy nhất. Tôi đã làm việc với một chuyên gia trong lãnh vực MPD và ông này đã giúp tôi thống nhất tất cả 49 nhân cách trong tôi thành một. Động cơ khiến tôi kiên trì đi theo suốt những tiến trình khác nhau này là cảm giác rằng tất cả những con người có trong tôi đều rất bất hạnh và cuộc đời tôi đã trở nên vô cùng hỗn độn (nhân cách này không hề biết những nhân cách khác đang làm gì và chúng tôi thấy mình rơi vào đủ các tình huống và địa điểm khác nhau mà khi kết thúc tôi không còn nhớ lại được điều gì.) Chúng tôi đã tưởng là khi thống nhất thành một con người chúng tôi có thể hạnh phúc-mục tiêu tối hậu của mình.
Đó chính là quan niệm sai lạc của tôi. Tôi chóang váng! Tôi đã sống một năm như trong địa ngục. Tôi thấy mình vô cùng bất hạnh và đau buồn vì từng nhân cách của mình. Tôi thương nhớ từng người và mong muốn họ trở lại trong tôi như trước kia. Điều này quá khó và năm ấy nhiều lần tôi đã tự sát, rồi tôi lại được đưa vào bệnh viện.
Năm ngoái, tình cờ tôi xem chương trình của ông trên tivi và tôi đã đạt mua loạt băng ghi âm 30 ngày luyện tập Sức Mạnh bản thân. Tôi nghe đi nghe lại, áp dụng tất cả những điều tôi học được trong băng. Tôi thoát ra được thế bí khi tôi bắt đầu nghe chương trình đối thoại hàng tháng của ông mang tựa đề ĐỐI THOẠI VỀ SỨC MẠNH. Tôi học được những điều ông hướng dẫn trong tình trạng một nhân cách duy nhất đang khi trước đây tôi luôn luôn sống trong tình trạng đa nhân cách. Lần đầu tiên trong suốt 50 năm cuộc đời tôi đã học biết rằng hạnh phúc xuất phát từ nội tâm. Tôi đã trở thành một con người duy nhất và bây giờ tôi có thể nhớ lại những điều kinh khủng mà mỗi nhân cách trong 49 nhân cách của tôi trước đây từng trải qua. Khi những ký ức này xuất hiện, tôi có thể nhìn thấy chúng và nếu chúng trở nên không thể chịu đựng nổi, bây giờ tôi có thể thay đổi mục tiêu chú ý của mình một cách thống nhất chứ không rời rạc như trước. Tôi không còn phải đưa mình vào tình trạng hôn mê mất trí nhớ và nhảy sang một nhân cách khác nữa.
Tôi đang ngày càng học được nhiều điều hơn về bản thân mình và tôi đang học được cách sống đời

sống của một con người thống nhất. Tôi biết mình còn nhiều điều để làm và nhiều điều để khám phá. Tôi đang đề ra cho mình những mục tiêu và dự trù kế hoạch để đạt được chúng. Hiện nay tôi đã bắt đầu giảm cân và nhắm tới mức cân lý tưởng của mình vào dịp lễ Chúa Giáng Sinh (một món quà quý báu đối với tôi). Tôi cũng biết rằng mình mong muốn có một mối quan hệ lành mạnh, không lạm dụng với một người đàn ông. Trước thời gian tôi nằm viện, tôi đã làm việc trọn giờ cho IBM và tôi từng có 4 doanh nghiệp. Ngày nay, tôi đang điều hành một doanh nghiệp mới và đang hưởng được những kết quả tốt đẹp về việc tăng doanh số mà tôi đã thực hiện được kể từ khi tôi rời bệnh viện. Tôi đang dần dần biết các con, các cháu của mình, nhưng quan trọng hơn cả, tôi đang biết chính mình.

Kính thư,

Elizabeth Pietrzak

Bạn mong muốn gì?

Bạn hãy tự hỏi mình thật sự muốn gì trong đời. Bạn muốn một cuộc hôn nhân hạnh phúc, muốn được con cái kính trọng? Bạn muốn có thật nhiều tiền, xe hơi đời mới, làm ăn phát đạt, một ngôi nhà nguy nga? Bạn muốn đi du lịch khắp thế giới, viếng thăm những cảng xa lạ, những di tích lịch sử quí báu? Bạn muốn được hàng triệu người ngưỡng mộ bạn như một nhạc sĩ rock hay một danh nhân với ngôi sao của bạn trên đại lộ Hollywood? Bạn muốn để tiếng lại cho hậu thế như một nhà phát minh ra máy đi trở ngược lại thời gian? Bạn muốn làm việc với mẹ Teresa để cứu vớt thế giới, hay đóng một vai trò chủ động trong việc thăng tiến môi trường sống của con người?

Dù bạn muốn hay khao khát điều gì, có lẽ bạn phải tự hỏi mình, "Tại sao tôi muốn những điều ấy?" Rốt cuộc bạn sẽ đi đến kết luận rằng sở dĩ bạn muốn những điều ấy hay những kết quả ấy là vì bạn coi chúng như những cảm giác nào đó, những cảm xúc hay những tâm trạng mà bạn mong muốn. Mọi cảm xúc của chúng ta không là gì khác hơn một chuỗi những cơn bão sinh học trong bộ não của chúng ta và chúng ta có thể để nó bộc phát bất cứ lúc nào. Nhưng trước tiên chúng ta phải học cách kềm chế chúng một cách có ý thức thay vì chỉ sống bằng phản xạ. Hầu hết phản xạ cảm xúc của chúng ta là những phản xạ đối với môi trường mà chúng ta học được. Chúng ta hình thành một số bằng ý thức của mình, số khác đến với chúng ta một cách vô thức.

Chỉ cần ý thức rõ những yếu tố này cũng cho chúng ta cơ sở để hiểu rõ sức mạnh của trạng thái. Hiển nhiên chúng ta làm bất cứ điều gì cũng là để tránh đau khổ và đạt sự thõa mãn, nhưng chúng ta có thể tức khắc thay đổi những gì chúng ta tin là sẽ dẫn đến sướng hay khổ bằng cách định hướng lại tiêu điểm chú ý của mình và thay đổi các trạng thái tâm sinh lý của mình.

Hành động xấu hay tốt khác nhau không phải vì khả năng của chúng ta mà vì trạng thái tâm hồn hay thể lý của chúng ta vào một lúc nào đó. Để thay đổi khả năng của bạn, hãy thay đổi trạng thái. Để khơi mở nguồn tiềm năng dồi dào trong bạn, hãy đưa mình vào một trạng thái bén nhạy và mong chờ và điều kỳ diệu sẽ xảy ra!

Vậy chúng ta có thể thay đổi các trạng thái cảm xúc của mình như thế nào? Bạn hãy coi các trạng thái của mình hoạt động giống như chiếc máy TV. Để có màu sắc rực rỡ, sống động với âm thanh tuyệt vời, bạn cần cắm dây điện và bật công tắc. Bật công tắc chức năng sinh lý của bạn thì cũng

giống như cung cấp điện cho máy TV hoạt động. Bạn cần phải khởi động chức năng sinh lý của bạn, nghĩa là cả cơ thể bạn, để đưa nó vào hoạt động. Bạn có khi nào thức dậy rồi đi thơ thẩn quanh nhà không biết làm gì, không thể suy nghĩ được điều gì cho tới khi bạn vận động cơ thể để cho máu lưu thông đều khắp người bạn không? Sau khi đã rời khỏi tình trạng "ù lỳ", máy được bật lên, thế là các ý tưởng lập tức đến với bạn. Nếu bạn ở trong tình trạng xấu, bạn sẽ không nhận được điều gì, dù bạn có những ý tưởng hay.

Có vô số cảm giác, vô số cách nhìn về hầu như mọi khía cạnh trong cuộc đời. Bạn luôn có sẵn mọi cảm giác mà bạn mong muốn và bạn chỉ cần tìm đúng chúng. Và có hai cách đơn giản để tìm chúng và để thay đổi tâm trạng của bạn: thay đổi cách bạn vận dụng chức năng sinh lý của mình, hay thay đổi tiêu điểm của mình.

Sinh Lý:

SỨC MẠNH VẬN ĐỘNG

Một trong những sự phân biệt có tác dụng mạnh là: cảm xúc là do sự vận động tạo nên. Mọi cảm giác của chúng ta đều là kết quả của cách chúng ta vận dụng thân thể. Ngay cả những thay đổi nhỏ nhất biểu hiện nơi khuôn mặt hay điệu bộ của chúng ta cũng làm thay đổi cảm xúc của mình vào lúc đó và vì thế cũng thay đổi cách đánh giá đời sống chúng ta-cách chúng ta suy nghĩ và hành động. Mỗi cảm xúc chúng ta có đều gắn liền với một đặc điểm sinh lý chuyên biệt: điệu bộ, nhịp thở, mỗi cử động, vẻ mặt. Nếu bạn biết cách sử dụng cơ thể khi ở trong những trạng thái cảm xúc nào đó, bạn có thể trở lại những trạng thái đó, hãy tránh nó, bằng cách đơn giản là thay đổi cử động cơ thể của bạn. Điều rắc rối là hầu hết chúng ta chỉ giới hạn mình vào một số mẫu tập quán sinh lý ít ỏi nào thôi. Chúng ta chấp nhận những mẫu này mà không nhận thức được tầm quan trọng to lớn của chúng trong việc hình thành cung cách ứng xử của chúng ta từng lúc.

Nếu bạn thường sử dụng cơ thể bạn một cách yếu ớt, nếu bạn quen để lưng bạn khòm xuống, nếu bạn đi đứng như thể bạn đang mệt mỏi, bạn sẽ cảm thấy mệt mỏi thật. Không thể khác hơn được, vì cơ thể của bạn hướng dẫn cảm xúc của bạn. Tình trạng cảm xúc bạn đang có lại ảnh hưởng ngược lại trên cơ thể bạn và thế là bắt đầu một cái vòng lặp vô tận.

Bạn có thể làm gì để thay đổi ngay lập tức trạng thái của bạn và nhờ đó thay đổi cảm giác và cung cách hành động của ban? Bạn hãy hít một hơi dài qua mũi rồi thở mạnh qua miệng. Hãy nhe răng hết cả hai bên hàm của bạn rồi cười to với vợ hay con cái bạn. Nếu bạn thực sự muốn thay đổi đời sống mình, bạn hãy dành 7 ngày tiếp theo luyện tập trước một tấm gương, mỗi ngày năm lần, mỗi lần một phút, nhớ cười banh hàm ra đến tận mang tai. Bạn sẽ cảm thấy rất ngớ ngẩn, nhưng chính cử động này của cơ thể bạn sẽ kích động não của bạn để khiến sự liên tưởng tới niềm vui trở thành tập quán nơi bạn. Bạn hãy làm đi và hưởng niềm vui của nó!

Có một tiêu điểm:

SỨC MẠNH TẬP TRUNG

Nếu bạn muốn, bạn có thể làm cho mình rơi vào tình trạng buồn sầu vào một thời điểm nào không? Chắc chắn là được, chỉ cần bạn tập trung nhớ lại một sự việc gì thật đau buồn trong quá khứ. Tất cả chúng ta đều phải trải qua một số kinh nghiệm khá buồn trong quá khứ. Nếu bạn tập trung vào nó,

hình dung ra nó và suy nghĩ về nó trong chốc lát, bạn sẽ mau chóng bắt đầu cảm nghiệm nó.
Nếu bạn muốn cảm thấy mình đang ngất ngây vui sướng ngay lúc này, bạn có thể làm được không? Rất dễ. Bạn chỉ cần tập trung nhớ lại một giây phút nào đó trong quá khứ bạn đã từng sung sướng ngất ngây vì một điều gì đó. Hoặc bạn có thể tập trung nghĩ về những điều bạn đang ngây ngất say mê trong đời ngay bây giờ, những gì bạn cảm thấy là tuyệt vời trong cuộc đời. Hơn nữa, bạn còn có thể tập trung suy nghĩ về những chuyện chưa từng xảy ra, mà bạn vẫn có thể cảm thấy ngất ngây. Sức mạnh tập trung vào một tiêu điểm là thế! Chúng ta tập trung vào bất cứ tiêu điểm nào, thì tiêu điểm ấy sẽ trở thành ý tưởng thực tại của chúng ta.
Muốn thay đổi đời sống,
hãy thay đổi trạng thái của mình
Giờ đây bạn đã có thể thay đổi trạng thái của mình bằng nhiều cách và tất cả đều hết sức đơn giản. Bạn có thể thay đổi cử động cơ thể của mình ngay tức khắc bằng cách chỉ cần thay đổi nhịp thở. Bạn có thể thay đổi tiêu điểm tập trung của mình bằng cách chọn lựa những gì phải tập trung vào, hay thứ tự những điều phải tập trung, hay cách làm những điều ấy. Bạn có thể thay đổi các khuôn mẫu của mình. Nếu bạn từng quen tập trung vào những điều xấu nhất có thể xảy ra, bạn hãy chấm dứt tình trạng này. Ngay bây giờ, bạn hãy bắt đầu tập trung vào những điều tốt nhất.
Điều cơ bản trong đời sống là có vô số đường lối khác nhau để hướng dẫn đời sống mình, khiến cho đời sống trở thành một nghệ thuật. Tiếc thay, nhiều người chỉ áp dụng rất ít đường lối để thay đổi trạng thái của mình: Họ ăn uống quá nhiều, uống rượu quá đáng, ngủ quá nhiều, mua sắm quá nhiều, hút thuốc, hay sử dụng ma túy- chẳng điều nào ích lợi cho chúng ta, nhưng chúng lại có thể mang đến những tai họa khốc hại. Vấn đề trầm trọng nhất là nhiều hậu quả tai hại này chồng chất lên nhau, khiến chúng ta không nhận ra chúng và khi nhận ra thì đã quá muộn. Đó là điều đã xãy ra cho Presley và tiếc thay, cũng đã xãy ra hàng ngày cho nhiều người khác.
Nếu bạn thấy có những điều bạn cần phải làm nhưng bạn không có động lực để làm, bạn nên biết là mình đang không ở trong tình trạng thích hợp. Bạn phải coi đó là một mệnh lệnh, mệnh lệnh bắt buộc bạn làm bất cứ điều gì để thay đổi tình trạng của bạn, bằng cách thay đổi vận động sinh lý hay thay đổi tiêu điểm tập trung của mình. Bạn phải có một trạng thái quyết tâm thì mới thành công được.
"Mọi giây phút vĩ đại và quyết định trong lịch sử thế giới
đều là chiến thắng của một nhiệt tình nào đó"
-RALPH WALDO EMERSON
Bạn có biết cách làm cho mình cảm thấy dễ chịu không?
Trong một chuyến đi công tác ở Toronto, tôi cảm thấy cơ thể khó chịu vì bị đau lưng rất nặng. Khi máy bay vừa hạ cánh, tôi đã bắt đầu nghĩ mình cần phải làm gì khi đến khách sạn. Lúc đó đã 10:30 tối, mà tôi lại phải dậy sớm sáng hôm sau để điều hành cuộc hội thảo. Tôi có thể ăn cái gì đó-cả ngày tôi đã nhịn đói-nhưng đã khuya quá rồi. Tôi có thể soạn lại giấy tờ và xem tin tức. Lúc đó tôi nhận ra rằng tất cả những hành động này chỉ là những chiến thuật để tôi tránh cơn đau lưng và có một trạng thái dễ chịu nào đó. Thế nhưng tất cả những hành động đó đều không có vẻ thúc bách tôi.

Vì thế tôi đã phải nghĩ ra thật nhiều cách khác nữa để có thể cảm thấy dễ chịu, bất kể là về thời giờ hay nơi chốn.
Bạn có biết cách nào làm cho mình cảm thấy dễ chịu không? Một câu hỏi nghe có vẻ ngốc nghếch phải không? Thế nhưng, thực sự bạn có một danh sách những phương cách mạnh và đặc biệt để làm cho bạn cảm thấy dễ chịu vào một lúc nào đó không? Bạn có thể đạt được điều này mà không cần thức ăn, rượu, thuốc lá, ma túy, hay các nguồn gây nghiện khác không? Chắc chắn bạn có một số phương sách rồi, nhưng chúng ta nên mở rộng phương sách đó. Ngay bây giờ, bạn hãy ngồi xuống và viết ra một danh sách những điều bạn vẫn quen làm để thay đổi trạng thái cảm giác của bạn. Đang khi viết, bạn hãy thêm vào danh sách những điều bạn chưa hề làm nhưng có thể có tác dụng tích cực để thay đổi trạng thái của mình.
Bạn chớ ngừng bút khi bạn chưa viết ra được ít nhất là 15 cách khác nhau để giúp bạn cảm thấy khoan khoái. Bài luyện tập này bạn có thể làm đi làm lại mãi cho tới khi bạn có được một danh sách dài gồm cả trăm phương cách khác nhau.
Khi tôi viết danh sách đó cho mình, tôi nhận ra việc chơi nhạc là một trong những cách mạnh nhất giúp tôi thay đổi trạng thái của mình. Đọc sách cũng là một cách để tôi cảm thấy khoan khoái vì nó thay đổi tiêu điểm của tôi và tôi thích học hỏi- nhất là đọc những sách mang lại kiến thức và thông tin và có những điều tôi có thể đem áp dụng vào đời sống mình. Thay đổi tư thế vận động thân thể cũng là một cách tôi áp dụng để cắt đứt một trạng thái tiêu cực và đi vào một trạng thái phong phú.
Nếu bạn không có kế hoạch cho niềm vui,
bạn sẽ có chỗ cho sự đau khổ
Tất cả bí quyết ở đây là tạo ra một danh sách vô tận những cách thức chúng ta có thể làm để giúp mình cảm thấy dễ chịu và nhờ đó không rơi vào những cách thức khác có tác dụng tiêu cực. Hãy làm cho danh sách này trở thành một thực tại, khai triển một kế hoạch cho niềm vui từng ngày và mọi ngày. Đừng chờ niềm vui tình cờ đến với bạn; hãy ấn định cho niềm vui đến: hãy dọn chỗ cho nó!
Tất cả những điều chúng ta đang nói là về việc điều khiển hệ thần kinh, thân thể và tiêu điểm tâm trí của bạn để nó liên tục tìm kiếm cách nào mà mọi điều ở trên đời này mang lại lợi ích cho bạn. Bạn nên nhớ rằng nếu bạn còn đang có những khuôn mẫu cảm xúc tiêu cực, đó là vì bạn đang sử dụng thân thể bạn theo thói quen cũ, hay bạn vẫn đang tiếp tục tập trung vào một tiêu điểm tiêu cực nào đó. Nếu bạn cần thay đổi tiêu điểm, thì có một công cụ hiệu quả tuyệt vời để giúp bạn thay đổi nó ngay tức khắc. Bạn cần biết rằng, "hỏi tức là trả lời", là tựa đề sẽ được khai triển trong chương tiếp theo.

Chương 8 HỎI TỨC LÀ TRẢ LỜI

"Ai hỏi thì người ấy trả lời".
-TỤC NGỮ CAMEROON

Bọn chúng chẳng cần lý do gì cả. Chúng đến nhà anh ta chỉ vì anh là người gốc Do Thái. Quân Đức quốc xã xông vào nhà, lôi anh và cả gia đình anh đi. Ngay sau đó, chúng lùa họ như bầy gia súc và tống họ lên xe lửa rồi chở thẳng tới trại tập trung ở Krakow. Những cơn ác mộng khủng khiếp nhất cũng không thể làm anh ta quen được với cái cảnh cả gia đình mình bị bắn ngay trước mắt mình. Làm sao anh có thể sống nổi trước cảnh tượng hãi hùng phải nhìn thấy con mình nơi bộ quần áo của một đứa trẻ khác vì giờ đây con anh đã chết sau một cơn "mưa đạn"?

Thế nhưng anh vẫn cứ phải sống. Một hôm anh nhìn cơn ác mộng chung quanh mình và phải đối diện với một sự thật hiển nhiên: nếu anh còn ở lại đây thêm một ngày, chắc chắn anh sẽ chết. Anh đã có một quyết định là trốn thoát ngay lập tức! Anh không biết cách nào, anh chỉ biết mình phải trốn. Hàng tuần liền anh hỏi các bạn tù, "Làm sao chúng ta có thể thóat được nơi kinh hoàng này?" Anh hầu như luôn luôn nhận được cùng câu trả lời, "Đừng dại dột", họ trả lời, " không thể nào thoát nổi! Hỏi như thế chi dằn vặt tâm trí anh mà thôi. Cứ chịu khó làm việc và cầu nguyện cho mình được sống sót". Nhưng anh không chấp nhận điều này- anh nhất định sẽ không chấp nhận như thế. Anh bị ám ảnh vì chuyện trốn thoát và cho dù những câu trả lời của anh không có nghĩa gì, anh vẫn luôn hỏi đi hỏi lại, "Làm sao tôi có thể trốn thóat? Phải có cách nào đó. Làm thế nào tôi có thể thoát khỏi nơi này mà vẫn khoẻ, vẫn sống, ngay hôm nay?

Có lời nói rằng, bạn cứ xin thì sẽ được. Và không hiểu sao hôm ấy anh đã nhận được câu trả lời. Có thể vì anh đã hỏi hết sức mãnh liệt, có thể là anh đã ý thức rõ "bây giờ chính là thời điểm". Cũng có thể chỉ là vì anh liên tục tập trung vào một tiêu điểm là câu trả lời cho câu hỏi nóng bỏng của mình. Bất luận lý do gì, sức mạnh vĩ đại của tâm trí và tinh thần con người đã thức tỉnh nơi người đàn ông này. Câu trả lời đã đến với anh từ một nguồn gốc lạ thường: mùi lợm giọng của xác người thối rữa. Ở đó, chỉ vài bước cách chổ anh lao động, anh thấy một đống xác người đã bị xúc lên thùng xe tải- đàn ông, đàn bà, trẻ em, tất cả đã bị hít khí ngạt. Những chiếc răng vàng của họ đã bị gỡ ra, mọi đồ trang sức quý báu họ có, thậm chí quần áo họ mang trên người, đều bị lột sạch. Lúc đó thay vì hỏi, "Làm sao quân Đức quốc xã có thể ghê tởm, mất nhân tính đến thế? Làm sao Thượng Đế có thể làm ra một điều tàn ác đến thế? Tại sao Thượng Đế đã để chuyện này xảy đến với tôi? Stanislavsky Lech đã hỏi một câu hỏi hoàn toàn khác. Anh hỏi, "Làm cách nào tôi có thể sử dụng điều này để trốn thoát? Và ngay lập tức anh đã có câu trả lời.

Hoàng hôn đang sửa soạn kết thúc một ngày lao động, Lech chạy lại nấp sau chiếc xe tải. Chỉ trong nháy mắt, anh đã lột bỏ hết quần áo và lẻn mình trần truồng vào đống xác chết mà không ai để ý. Anh giả bộ như đã chết, không một chút cử động cựa quậy dù có lúc anh gần ngộp thở vì một số xác chết khác tiếp tục được xúc đè lên người anh.

Mùi thối của thịt người bị rữa, những cái xác chết cứng đơ bao bọc anh tứ phía. Anh chờ đợi, hi vọng không ai để ý đến một người vẫn còn sống giữa đám xác chết này và hi vọng sớm muộn rồi

chiếc xe tải cũng sẽ chạy đi.
Cuối cùng, anh nghe tiếng động cơ xe tải nổ. Anh cảm thấy chiếc xe rung lên. Và đúng lúc ấy anh cảm nghiệm được mối hy vọng của mình đang khi nằm im giữa đống xác chết. Rốt cuộc anh thấy xe dừng lại và rồi nó trút toàn bộ những thây ma xuống một chiếc hố rộng mênh mông bên ngoài trại. Lech cứ ở yên ở đó hàng giờ cho tới khi màn đêm buông xuống. Sau cùng, khi anh cảm thấy chắc chắn không có ai ở đó, anh rúc ra khỏi núi thây người và chạy trần truồng suốt 25 dặm cho tới khi tìm được tự do.
Giữa Stanislavsky Lech và biết bao nhiêu người phải bỏ mạng ở trại tập trung, khác biệt là ở chổ nào? Tất nhiên có nhiều yếu tố, nhưng một sự khác biệt quyết định chính là anh đã đặt một câu hỏi khác với những người kia. Anh đã hỏi một cách dai dẳng, hỏi và mong chờ có câu trả lời và trong tâm trí anh đã nảy sinh một giải pháp cứu sống anh. Những câu hỏi anh đã tự đặt ra cho mình ngày hôm ấy ở Krakow đã khiến anh làm những quyết định chớp nhoáng ảnh hưởng trực tiếp tới số phận của anh. Nhưng trước khi anh nhận được câu trả lời, trước khi làm quyết định và trước khi có những hành động ấy, anh đã phải hỏi mình những câu hỏi đúng.
Suốt cuốn sách này bạn đã biết được rằng các niềm tin của chúng ta ảnh hưởng thế nào đối với các quyết định, hành động, định hướng cuộc đời và vì thế ảnh hưởng tới số phận của chúng ta. Nhưng tất cả những ảnh hưởng này là một sản phẩm của suy tư-cách thức mà trí óc của chúng ta đánh giá và tạo ra ý nghĩa trong suốt cuộc đời của chúng ta. Vì thế để đạt tới nền tảng của cách chúng ta tạo ra thực tại đời sống mình từng ngày, chúng ta cần trả lời cho câu hỏi, "Đơn giản là chúng ta suy nghĩ thế nào?"
Các câu hỏi của chúng ta xác định cách suy nghĩ của chúng ta
Một hôm tôi đang suy nghĩ về những sự kiện quan trọng trong đời sống mình và đời sống của những người tôi đã gặp trong đời. Tôi đã từng gặp biết bao nhiêu người, may mắn và không may mắn, thành công và không thành công; tôi thực sự muốn biết cái gì đã cho phép những người thành công đạt được những thành tích vĩ đại, đang khi những người khác có hoàn cảnh tương tự hay khá hơn lại đã bị tiêu diệt. Tôi tự hỏi, "Điều gì thực sự tạo khác biệt lớn nhất trong cuộc đời tôi, nơi con người tôi, nơi nhân cách của tôi và nơi tương lai của tôi?" Tôi có câu trả lời mà tôi đã từng chia sẽ với bạn. "Không phải những biến cố dệt nên cuộc đời đã xác định cách cảm nghĩ và hành động của tôi, mà đúng hơn, chính là cách tôi cắt nghĩa và đánh giá các kinh nghiệm cuộc đời của tôi". Ý nghĩa mà tôi gán cho một biến cố sẽ xác định những quyết định tôi có, những hành động tôi làm và vì thế xác định số phận tối hậu của tôi.
Nhưng tôi làm công việc đánh giá thế nào? Tôi nhận ra rằng đánh giá không phải công việc gì khác hơn là nêu lên những câu hỏi. Và tôi cũng bắt đầu nhận ra rằng việc suy nghĩ tự nó cũng không là gì khác hơn là tiến trình hỏi và trả lời những câu hỏi. Những câu hỏi sẽ giúp định hướng tiêu điểm chú ý của chúng ta và vì thế xác định cách chúng ta cảm nghĩ.
Sức mạnh của những câu hỏi
"Một số người nhìn những sự vật hiện có và hỏi, Tại sao?
Còn tôi mơ mộng những sự vật không bao giờ có và hỏi, Tại sao không? "

-GEORGE BERNARD SHAW
Đa số chúng ta khi thấy ai có khả năng kỳ diệu hay ai có thể đối phó với thách đố của cuộc đời một cách phi thường, đều nghĩ như sau, "Họ thật may mắn! Họ thật tài ba! Họ được trời phú cho như thế!" Nhưng trong thực tế, trí óc con người có khả năng cống hiến câu trả lời nhanh hơn chiếc máy vi tính "thông minh nhất" hiện nay, dù là loại máy có khả năng tính toán một phần tỷ giây. Phải có hai tòa nhà cỡ như Trung Tâm Thương Mại Thế Giới mới bằng sức chứa của bộ não chúng ta! Thế mà khối chất xám nặng khoảng một ký rưỡi này có thể cho bạn năng lượng tức khắc để tìm ra những giải pháp cho các thách đố và tạo những cảm xúc mãnh liệt hơn bất kỳ thứ gì trong kho công nghệ hiện đại của con người.
Sức mạnh của khối óc con người kỳ diệu như thế, nhưng nó chỉ có tác dụng nếu bạn biết sử dụng nó, nghĩa là bạn biết đặt những câu hỏi.
Tôi muốn nói cho bạn biết điều này, người ta khác nhau là ở sự khác biệt trong những câu hỏi mà người ta nêu lên một cách nhất quán. Có những người sống trong tình trạng chán nản thường xuyên. Tại sao? Một phần của vấn đề là ở những trạng thái tiêu cực của họ. Họ sống cuộc sống của mình với những hoạt động hạn chế và cơ thể yếu nhược, nhưng nhất là họ tập trung chú ý vào những điều họ cảm thấy nặng nề và ngột ngạt. Con người này có thể thay đổi cách cảm nghĩ của mình vào một lúc nào đó không? Chắc chắn là được- chỉ cần họ thay đổi tiêu điểm của tâm trí họ.
Vậy đâu là cách để thay đổi tiêu điểm? Đơn giản thôi, chỉ cần hỏi một câu hỏi mới. Khi người ta chán nản, lý do thường là vì họ cứ lặp đi lặp lại cùng những câu hỏi tiêu cực như, "Có ích gì? Cố gắng làm gì, rốt cuộc cũng chẳng thay đổi được gì. Trời, sao lại là tôi cơ chứ?" Bạn hãy nhớ lại câu nói, cứ xin thì sẽ được. Nếu bạn hỏi một câu hỏi khủng khiếp, bạn sẽ nhận được câu trả lời khủng khiếp. Bộ óc của bạn luôn sẵn sàng phục vụ bạn, nên bất kỳ bạn đưa ra câu hỏi nào, nó chắc chắn sẽ có một câu trả lời. Vì thế nếu bạn hỏi, "Tại sao tôi không bao giờ thành công?" nó sẽ cho bạn câu trả lời đại khái như sau, "Vì bạn ngốc nghếch lắm", hay "Vì bạn không đáng để làm điều gì đến nơi đến chốn".
Tôi cho bạn một ví dụ về những câu hỏi thông minh. Đó là câu chuyện về anh bạn W. Mitchell yêu quí của tôi. Bạn nghĩ làm sao anh ta có thể sống nổi với hai phần ba cơ thể của mình bị cháy và vẫn còn cảm thấy yêu đời? Làm sao anh ta có thể chịu đựng nổi một tai nạn máy bay ít năm sau đó, không còn sử dụng được đôi chân và phải dùng xe lăn - thế mà anh vẫn tìm ra cách để cống hiến cho người khác? Anh đã học biết cách kiểm soát tiêu điểm của mình bằng việc đặt ra những câu hỏi đúng.
Khi anh phải nằm bệnh viện với thân thể phỏng nặng không còn nhận ra hình thù và quanh anh là những bệnh nhân khác luôn than vãn cho số phận của mình với các câu hỏi, "Tại sao lại là tôi? Sao Chúa bắt tôi phải chịu cảnh này? Sao cuộc đời lại bất công như thế? Sống què cụt thì có ích gì?" thì ngược lại, Mitchell chọn cho mình những câu hỏi này, "Tôi có thể lợi dụng hoàn cảnh này như thế nào? Bị cảnh này, tôi sẽ có thể có cách nào để cống hiến cho người khác không?" Những câu hỏi trên đây là điểm tạo khác biệt giữa các số phận con người. "Tại sao lại là tôi?" thường hiếm tạo nên những kết quả tích cực, trong khi "Tôi có thể lợi dụng hoàn cảnh này như thế nào?" thường dẫn đưa

chúng ta đi theo hướng biến đổi những khó khăn của chúng ta thành những động lực để làm chúng ta và thế giới trở nên tốt hơn. Mitchell đã hiểu rằng bị tổn thương, tức giận và thất vọng sẽ không thay đổi được cuộc đời mình, vì thế thay vì để ý đến những gì anh không có, anh đã tự nói với mình, "Tôi còn có những gì? Tôi thực sự là ai? Tôi thực sự chỉ là thân xác tôi, hay tôi còn có gì hơn nữa? Tôi có thể làm gì bây giờ, thậm chí còn tốt hơn trước nữa?"
Sau vụ tai nạn máy bay, khi nằm trong bệnh viện và liệt từ lưng trở xuống, anh đã gặp một phụ nữ thật hấp dẫn, một y tá tên là Annie. Mặt anh đã cháy đen hoàn toàn, thân thể liệt từ hông trở xuống, thế mà anh đã có can đảm hỏi: "Tôi có cách nào làm quen với cô ấy không?" Các bạn của anh trả lời, "Mày điên rồi, mày đang tự lừa dối mình". Nhưng một năm rưỡi sau, anh và Annie đã quen thân nhau và nay hai người đã trở thành vợ chồng. Đó là kết quả đẹp của những câu hỏi mãnh liệt: chúng đem đến cho chúng ta một nguồn năng lực không gì có thể thay thế: những câu trả lời và những giải pháp.
"Điều quan trọng là đừng bao giờ ngưng đặt câu hỏi. Sự tò mò có lý do hiện hữu của nó. Ta không thể nào không kinh ngạc khi chiêm ngắm những bí nhiệm của vĩnh cữu, của sự sống, của cơ cấu lạ lùng của thực tại. Chỉ cần người ta thử lãnh hội một chút bí nhiệm mỗi ngày thôi đã đủ. Đừng bao giờ để mất sự tò mò lành thánh".
-ALBERT EINSTEIN
Bạn có ấn tượng gì khi nghe nói đến từ "thiên tài"? Với tôi, tôi nghĩ ngay đến hình ảnh của Albert Einstein. Nhưng làm sao Einstein, một học sinh không học hết trung học, lại đã trở thành một nhà tư tưởng thực sự vĩ đại của thế giới? Chắc chắn là vì ông đã hỏi những câu hỏi được hình thành một cách tuyệt vời.
Khi Einstein lần đầu tiên khai thác ý tưởng về tính tương đối của thời gian và không gian, ông hỏi, "Có thể nào những sự vật xem ra là đồng thời lại thực sự không phải vậy không?" Chẳng hạn, nếu bạn ở cách xa một vụ nổ một ít dặm, bạn có nghe thấy tiếng nổ vào đúng lúc vụ nổ xảy ra không? Einstein cho rằng không, điều bạn nghe thấy như đang xảy ra lúc đó thực ra không xảy ra lúc đó, mà xảy ra một lúc trước đó. Và ông lý luận trong cuộc sống hàng ngày, thời gian thì tương đối tùy theo cách suy nghĩ của bạn.
Einstein có lần nói, "Khi một chàng thanh niên ngồi cạnh một cô gái đẹp một giờ đồng hồ, anh ta tưởng chừng như là một phút. Nhưng nếu để anh ta ngồi trên cái bếp lò nóng bỏng chỉ một phút thôi, anh ta sẽ thấy nó lâu hơn cả một giờ. Đó là tính tương đối".
Những sự phân biệt vô cùng mãnh liệt mà Einstein đã làm là kết quả của một chuỗi những câu hỏi ông nêu lên. Chúng đơn sơ ư? Đúng thế. Chúng mạnh mẽ không? Tuyệt đối. Bạn có thể có được những câu hỏi nào vừa đơn sơ vừa mạnh mẽ như thế không?
Kỹ năng tạo sức mạnh
Học cách hỏi những câu hỏi mạnh trong những thời điểm nguy kịch là một kỹ năng quyết định đã kéo tôi ra khỏi những giờ phút khắc nghiệt nhất trong đời mình. Một trong những phương pháp tôi đã khám phá ra để nâng cao chất lượng cuộc đời mình là mô phỏng những câu hỏi quen thuộc của những người mà tôi ngưỡng mộ. Nếu bạn gặp một ai vô cùng sung sướng, tôi dám đoán chắc với

bạn là có một lý do nào đó. Lý do là người này tập trung một cách nhất quán vào những điều làm cho họ sung sướng, nghĩa là họ biết hỏi những câu hỏi về thế nào là hạnh phúc. Bạn hãy tìm ra những câu hỏi của họ và bạn sẽ bắt đầu cảm nghiệm giống như họ từng cảm nghiệm.
Có những câu hỏi chúng ta sẽ không cần xét đến. Lấy ví dụ của Walt Disney. Ông không bao giờ để ý đến những câu hỏi xem các tổ chức của ông có thể thành công hay thất bại. Không có nghĩa là ông-nhà sáng tạo Vương Quốc Thần Kỳ không có những câu hỏi hiệu quả. Ông nội tôi, Charles Shows từng là người viết kịch bản cho Walt Disney trước khi cụ chuyển sang làm việc cho Hanna-Barbera để làm các phim hoạt hình với các nhân vật như Yogi và Huckleberry Hound. Cụ kể lại cho tôi rằng mỗi khi họ làm một chương trình mới hay một kịch bản mới, Disney có một cách độc đáo để yêu cầu năng suất. Ông vẽ trên cả một bức tường lớn kế hoạch, kịch bản, hay ý tưởng, rồi mọi người trong công ty sẽ đến xem và viết vào đó những câu trả lời cho câu hỏi: "Chúng ta có thể cải thiện điều này ra sao?" Mỗi người sẽ viết ra giải pháp của mình, viết đầy những gợi ý của họ trên bức tường. Rồi Disney duyệt qua từng câu trả lời cho câu hỏi của ông. Bằng cách này, Walt Disney sử dụng được nguồn tài năng của từng người trong công ty, để sản xuất ra những kết quả đáng với chất lượng mà công sức ông đã bỏ ra.
Bạn hãy tự đặt ra những câu hỏi hiệu quả cho mình ngay bây giờ. Bạn thực sự hạnh phúc về điều gì trong cuộc sống của bạn ngay lúc này? Điều gì thực sự tuyệt vời trong đời sống của bạn hôm nay? bạn thực sự phải biết ơn về điều gì? Hãy dành ít phút suy nghĩ đến câu trả lời và xem bạn thích thú thế nào khi biết rằng mình có những lý do chính đáng để cảm thấy tuyệt vời lúc này.
Sức mạnh của giả thuyết
Những câu hỏi có sức ảnh hưởng đến những điều chúng ta tin tưởng và vì thế ảnh hưởng đến những gì chúng ta nghĩ là có thể hay không thể. Đó là sức mạnh của giả thuyết, là điều bạn phải hết sức lưu ý.
Các giả thuyết chuẩn bị cho chúng ta chấp nhận những sự kiện có thể đúng hay không và có thể được người khác áp dụng cho chúng ta, hay chính chúng ta áp dụng cho mình trong tiềm thức.
Một ví dụ xảy ra trong cuộc bầu cử Tổng thống Mỹ năm 1988, ngay sau khi George Bush công bố Dan Quayle đứng chung trong danh sách tranh cử chức Phó tổng thống. Một chương trình tin truyền hình đã tổ chức một cuộc thăm dò cấp quốc gia và xin dân chúng trả lời cho câu hỏi, "Bạn có đặt nặng vấn đề Dan Quayle đã sử dụng ảnh hưởng gia đình mình để gia nhập đội Vệ Binh Quốc Gia và nhờ đó tránh phục vụ trong quân đội ở Việt Nam không?" Tất nhiên giả thuyết hàm ẩn trong câu hỏi này là quả thực Dan Quayle đã sử dụng ảnh hưởng gia đình mình để được một lợi thế không chính đáng - nhưng đây là chuyện chưa hề được chứng minh. Thế nhưng dân chúng trả lời như thể là mọi chuyện đã được chứng minh rồi. Họ không hề chất vấn nó, mà chỉ tự động chấp nhận nó.
Tệ hơn nữa, nhiều người còn trả lời là họ vô cùng tức giận về sự kiện này. Không hề có bằng cớ nào trước đó cả! Tiếc thay, tiến trình này lại xảy ra quá thường xuyên; chúng ta áp dụng nó cho mình và cho người khác quá dễ dãi. Đừng để mình bị rơi vào cái bẫy làm ta chấp nhận những giả thuyết tiêu cực của người khác hay của chính mình.
Các câu hỏi làm thay đổi các nguồn lực có sẵn nơi chúng ta. Trong lãnh vực kinh doanh, các câu hỏi

mở ra những thế giới mới và cho chúng ta tiếp cận những nguồn lực mà trước đây chúng ta không biết là mình có. Ở công ty Ford Motor, Chủ tịch đã nghĩ hưu Donald Petersen nổi tiếng vì những câu hỏi lặp đi lặp lại: "Anh nghĩ gì? Công việc của anh có thể cải thiện ra sao?" Một lần, Petersen đã hỏi một câu hỏi làm tăng vọt lợi nhuận của công ty và dẫn đưa công ty đến chổ thành công lớn. Ông đã hỏi chuyên gia quốc tế Jack Telnack, "Anh có thích những chiếc xe anh đang thiết kế không?" Telnack đáp, "Không, thực tình tôi không thích". Rồi Petersen hỏi lại anh ta một câu hỏi quyết định, "Vậy tại sao anh không phớt lờ ban quản lý đi và thiết kế một chiếc xe đúng ý anh?"
Nhà thiết kế thực hiện đúng từng lời nói của ông chủ tịch và đã thiết kế ra chiếc Ford Thunderbird 1983, là tiền thân cho những kiểu xe Taurus và Sable sau này. Vào năm 1987, dưới sự lãnh đạo của nhà vô địch đặt câu hỏi Petersen, Ford đã qua mặt General Motor về mức lợi nhuận và ngày nay Taurus là một trong những mẫu xe tuyệt vời nhất được chế tạo.
Donald Petersen là một ví dụ tuyệt vời về người đã biết sử dụng thực sự khả năng đặt câu hỏi không thể tin được. Chỉ với một câu hỏi đơn sơ, ông đã hoàn toàn thay đổi số phận của Ford Motor Company. Bạn và tôi đều có cùng sức mạnh ấy nơi mình bất cứ lúc nào, các câu hỏi chúng ta đặt ra cho mình có thể hình thành quan niệm của chúng ta về bản thân mình, về khả năng của mình và về những gì chúng ta muốn làm để đạt được ước mơ của mình.
Một điều chúng ta cần nhớ là các niềm tin của chúng ta ảnh hưởng tới những câu hỏi mà chúng ta có thể đặt ra. Nhiều người có thể không bao giờ nêu câu hỏi, "Bằng cách nào tôi có thể đảo ngược thế cờ?" Chỉ vì mọi người chung quanh họ đều bảo họ rằng đây là chuyện không thể. Họ sẽ cảm thấy làm chuyện này sẽ chỉ là công dã tràng mà thôi. Bạn hãy ý tứ tránh những câu hỏi tiêu cực, vì bạn sẽ nhận được những câu trả lời tiêu cực. Chỉ có một điều hạn chế các câu hỏi của bạn, đó là niềm tin của bạn về điều gì là có thể. Tôi có một niềm tin cơ bản đã giúp tôi hình thành định mệnh nhân bản và nghề nghiệp của mình, đó là nếu tôi cứ tiếp tục nêu những câu hỏi, tôi sẽ nhận được câu trả lời. Điều cần là tạo ra một câu hỏi tốt, chúng ta sẽ nhận được một câu trả lời tốt.
Những câu hỏi giúp giải quyết vấn đề
Điều chủ yếu là khai triển một mẫu những câu hỏi nhất quán mang lại hiệu quả cho bạn. Bạn và tôi biết quá rõ rằng, dù chúng ta sống thế nào, chắc chắn cũng có những lúc mà chúng ta phải đối mặt với những điều mà chúng ta gọi là "Vấn đề": những cản vật trên bước đường thăng tiến nhân bản và nghề nghiệp của chúng ta. Mọi người, bất kể là ở giai đoạn thành đạt nào của cuộc đời, đều phải đối phó với những "món quà" đặc biệt này.
Câu hỏi không phải là bạn có hay không có những vấn đề, mà bạn sẽ giải quyết chúng thế nào khi bạn gặp chúng. Tất cả chúng ta cần có một phương pháp hệ thống để xử lý những thách đố trong cuộc đời. Vì thế, khi nhận ra rằng khả năng đặt câu hỏi giúp thay đổi trạng thái của mình và cho nguồn sức mạnh và giải pháp, tôi đã tìm đến phỏng vấn một số người và hỏi xem họ đã giải quyết các vấn đề họ gặp bằng cách nào. Tôi khám phá ra có một số câu hỏi có vẻ rất nhất quán. Sau đây là một danh sách năm câu hỏi mà tôi sử dụng cho mọi loại vấn đề xảy đến và tôi có thể nói với bạn rằng chúng đã hoàn toàn thay đổi phẩm chất đời sống tôi. Nếu bạn quyết định chọn những câu hỏi này, chúng cũng sẽ có tác dụng đối với bạn như vậy.

Danh sách những câu hỏi giúp giải quyết vấn đề

1. Vấn đề này có gì là quan trọng không?
2. Điều gì còn chưa hoàn hảo?
3. Tôi đang muốn làm gì để đạt kết quả mình mong muốn?
4. Tôi đang muốn không làm gì để đạt kết quả mình mong muốn?
5. Tôi có thể cảm thấy thích thú ra sao khi tôi làm điều cần thiết để đạt kết quả mình mong muốn?

"Ai không biết hỏi thì không biết sống"

-NGẠN NGỮ

Mỗi sáng khi thức dậy, chúng ta đặt ra cho mình những câu hỏi. Khi tắt chuông đồng hồ báo thức, bạn hỏi mình câu hỏi gì? Có phải là, "Tại sao mình phải dậy ngay bây giờ?" "Sao không có nhiều giờ hơn trong một ngày?" "Hay là mình nằm nán lại thêm chỉ một giờ nữa thôi?" Và khi bạn đi đánh răng rửa mặt, bạn hỏi câu hỏi gì? "Tại sao hôm nay tôi phải đi làm?" "Hôm nay giao thông có bị kẹt lắm không?" Nhưng bạn sẽ thỏai mái hơn nếu mỗi sáng thức dậy bạn đều ý thức bắt đầu hỏi một mẫu câu hỏi nhất quán giúp bạn cảm thấy hạnh phúc, phấn khởi và biết ơn cuộc đời. Hiển nhiên những câu hỏi như thế sẽ làm cho bạn cảm thấy phấn khởi với bất kỳ điều gì xảy ra trong ngày.

Tôi đã soạn ra cho mình một danh sách câu hỏi để tự hỏi mình mỗi buổi sáng khi thức dậy. Điều kỳ diệu ở đây là bạn có thể thực hiện nó đang lúc bạn đi tắm, rửa mặt, cạo râu, chải đầu, v.v...Tôi nhận thấy chúng ta cần vung trồng một số cảm xúc để giúp chúng ta sống thoải mái và sung sướng. Nếu không, bạn có thể thành công mà vẫn cảm thấy như mình thất bại. Vậy bạn hãy dành thời giờ xem lại những câu hỏi sau đây và bỏ ra ít phút để cảm nghiệm sâu sắc những cảm xúc mà mỗi câu hỏi gợi ra cho bạn.

Những câu hỏi tạo nghị lực ban sáng

1. Tôi vui sướng vì điều gì trong đời mình bây giờ?
2. Tôi phấn khởi vì điều gì trong đời mình bây giờ?
3. Tôi hãnh diện vì điều gì trong đời mình bây giờ?
4. Tôi biết ơn vì điều gì trong đời mình bây giờ?
5. Tôi thích thú vì điều gì nhất trong đời mình ngay bây giờ?
6. Tôi nhiệt tình vì điều gì trong đời mình ngay bây giờ?
7. Tôi yêu thương ai? Ai yêu thương tôi?

Những câu hỏi tạo nghị lực ban tối

1. Tôi đã cống hiến điều gì hôm nay?
2. Tôi đã học được điều gì hôm nay?
3. Ngày hôm nay đã thêm gì cho phẩm chất cuộc đời tôi hay tôi có thể sử dụng ngày hôm nay thế nào để đầu tư vào tương lai của mình?

Và bạn có thể lặp lại những câu hỏi ban sáng.

Một câu hỏi về vận mệnh

Một trong số những người tôi ngưỡng mộ - cũng là một con người đam mê nhất mà tôi từng gặp - Là Leo Buscaglia, tác giả của Tình Yêu và nhiều sách nổi tiếng trong lãnh vực quan hệ nhân bản.

Một điều vĩ đại nơi con người này là ông liên tục hỏi mình một câu hỏi mà cha ông đã tiêm nhiễm vào đầu óc ông từ hồi niên thiếu. Mỗi ngày khi bữa ăn tối, cha ông luôn hỏi ông, "Leo, hôm nay con đã học được gì?" Leo phải trả lời và phải có câu trả lời chất lượng. nếu ông chưa học được điều gì thực sự ở trường ngày hôm đó, ông phải chạy vào thư viện lấy sách bách khoa và học một điều gì rồi kể lại cho cha ông. Ông nói rằng cho tới ngày hôm nay, không bao giờ ông lên giường ngủ trước khi học được một điều gì mới mẻ có giá trị thục sự trong ngày hôm đó. kết quả là đầu óc ông luôn linh hoạt và phần lớn niềm say mê và ham học của ông đã bắt nguồn từ câu hỏi này, được hỏi liên tục, từ nhiều thập niên trước.
Một số những câu hỏi quan trọng nhất chúng ta sẽ hỏi mình trong đời sống là, "Cuộc đời tôi thật sự là để làm gì?" "Tôi thực sự dấn thân làm gì?" "Tại sao tôi ở đây?" và "Tôi là ai?" Những câu hỏi này có sức mạnh khôn lường, nhưng nếu bạn đợi để câu trả lời hoàn hảo, bạn sẽ gặp rắc rối lớn đấy. Thông thường, bạn nên tin tưởng và hành động theo câu trả lời do cảm xúc đầu tiên của bạn đem đến. Đây là điểm cuối cùng tôi muốn nhắc nhở bạn ở đây. Tới một lúc nào đó bạn phải ngưng đặt câu hỏi để tiến tới.
Nếu bạn cứ hỏi mãi, bạn sẽ đi đến chỗ hoang mang, thế mà chỉ có những hành động chắc chắn mới mang lại kết quả. Tới một lúc nào đó bạn phải ngưng đánh giá để bắt đầu hành động. Như thế nào? Bạn sẽ quyết định điều gì là quan trọng nhất đối với bạn, ít ra là trong lúc đó và dùng năng lực bản thân của bạn để đi cho đến cùng và thay đổi phẩm chất đời bạn.
Vậy bạn hãy để tôi hỏi bạn một câu hỏi. Nếu có một hành động mà bạn có thể làm ngay để thay đổi phẩm chất những cảm xúc và tình cảm của bạn mỗi ngày trong cuộc sống, liệu bạn có muốn biết về hành động đó không? Thế thì chúng ta sẽ bàn đến nó ngay ở chương kế tiếp đây...

Chương 9 GIỎI VẬN DỤNG NGÔN TỪ SẼ ĐEM ĐẾN THÀNH CÔNG

"Một từ dùng đúng có tác dụng mãnh liệt. Mỗi khi chúng ta gặp một từ đúng và mạnh...nó mang lại hiệu quả nhanh như chớp, về vật chất và tinh thần".

-MARK TWAIN

Các từ được nói ra...Chúng làm chúng ta cười và làm chúng ta khóc. Chúng có thể gây chấn thương hay chữa lành. Chúng cho ta hy vọng hay làm ta tuyệt vọng. Với những từ, chúng ta có thể diễn tả những ý định thanh tao nhất và ước muốn thầm kín nhất của mình.

Trong suốt lịch sử loài người, các bậc lãnh tụ và các nhà tư tưởng lớn đã sử dụng sức mạnh của ngôn từ để thay đổi những cảm xúc của chúng ta, lôi kéo chúng ta đi theo đường lối của họ và hình thành dòng định mệnh. Ngôn từ không chỉ tạo nên những cảm xúc mà còn tạo nên hành động. Và từ những hành động, chúng ta có những kết quả trong cuộc đời. Khi Patrick Henry đứng trước các đồng nghiệp và tuyên bố, "Tôi không biết những người khác chọn con đường nào; nhưng riêng tôi, hãy cho tôi tự do, hay cho tôi cái chết!" Những lời của ông đã thổi bùng lên ngọn lửa đấu tranh bừng bừng nơi những người công dân Mỹ xưa kia để thiêu hủy nền độc tài đã từng áp bức họ quá lâu.

Trong thế chiến II, khi sự sống còn của nước Anh gặp nguy hiểm, những lời nói của một người đã động viên ý chí của cả dân tộc Anh. Người ta nói rằng Winston Churchill đã có cái thiên tài đưa ngôn ngữ Anh vào chiến trận. Lời kêu gọi lừng danh của ông tới mọi công dân Anh đã làm cho giờ phút đó trở thành "giờ phút thiêng liêng nhất" của họ đã nung nấu chí dũng cảm vô bờ của họ và đã làm tiêu tan ảo tưởng của Hitler về bộ máy chiến tranh bất khả chiến bại của ông ta.

Hầu hết các niềm tin của chúng ta được hình thành bằng các từ ngữ và cũng có thể được thay đổi bởi từ ngữ. Chúng ta không thể nào quên được lời kêu gọi cảm động của Martin Luther King khi ông chia sẽ viễn ảnh của ông về một đất nước không còn kỳ thị chủng tộc: "Tôi có một ước mơ là một ngày nào đó đất nước này sẽ vùng lên và sống ý nghĩa đích thực của niềm tin của mình..."

Nhiều người chúng ta ý thức rất rõ về sức mạnh của những lời nói đã ảnh hưởng đến dòng chảy của lịch sử như thế nào. Sức mạnh mà những nhà hùng biện vĩ đại đã dùng để kích thích chúng ta, nhưng ít người ý thức rằng mình cũng có thể dùng sức mạnh lời nói của chính mình để lay động những cảm xúc của mình, để thách đố, kiên cường tinh thần của mình, để trở nên gan dạ, tiến thẳng tới hành động và tìm kiếm sự phong phú mà đời sống mang lại cho chúng ta.

Biết chọn lựa hiệu quả các từ để diễn tả kinh nghiệm sống của mình có thể thăng hoa những cảm xúc tích cực của mình. Chọn lựa kém các từ có thể làm suy yếu và hủy diệt chúng ta. Ngay lúc này, bạn hãy ý thức rõ về sức mạnh của những từ mà bạn dùng, chỉ cần bạn biết chọn lựa chúng một cách khôn ngoan. Chỉ cần thay đổi vốn từ vựng quen thuộc của bạn để diễn tả cảm xúc của mình, bạn có thể lập tức thay đổi cách bạn suy nghĩ, cảm nhận và sống.

"Các từ làm nên sợi chỉ để chúng ta ràng buộc các kinh nghiệm sống của mình"

-ALDOUS HUXLEY

Khi tôi tìm hiểu sức mạnh của từ ngữ, tôi vẫn còn nghi ngờ làm sao một chuyện đơn giản như thay

đổi từ ngữ lại có thể tạo một sự khác biệt cơ bản trong kinh nghiệm sống của mình. Nhưng khi tôi đào sâu về ngôn ngữ, tôi đã gặp những sự kiện bất ngờ để từ đó tôi bắt đầu xác tín rằng quả thực các từ thấm vào và biến đổi kinh nghiệm của chúng ta. Theo Từ Điển Bách Khoa Compton, tiếng Anh có ít nhất là 500,000 từ và có những tài liệu khác lại cho rằng tiếng Anh có thể có đến 750,000 từ! Chắc chắn tiếng Anh có số lượng từ nhiều nhất trên thế giới, kế đến là tiếng Đức, với con số xấp xỉ một nữa của tiếng Anh.

Điều lạ là đang khi số từ có sẵn nhiều bao la như thế, mà số từ chúng ta thường sử dụng lại vô cùng giới hạn. Nhiều nhà ngôn ngữ học cho tôi biết vốn từ vựng mà một người trung bình sử dụng là khoảng 2,000 đến 10,000 từ. Tính theo tỉ lệ, số người ta sử dụng trong thực tế chỉ bằng 0.5% đến 2% số từ có trong ngôn ngữ!

Trước đây khá lâu, tôi có đọc về một cuộc nghiên cứu thực hiện trong một nhà tù. Theo nghiên cứu này, khi các phạm nhân cảm thấy đau khổ, họ có rất ít cách để diễn tả đau khổ đó ngoài những hành động cụ thể - Vốn từ vựng quá nghèo nàn của họ đã hạn chế tầm mức cảm xúc của họ, khiến khi chỉ có những khó chịu nho nhỏ, họ cũng có thể bộc lộ bằng những hành vi giận dữ tột độ. Nếu chúng ta muốn thay đổi đời sống và điều khiển định mệnh của mình, chúng ta cần ý thức chọn lựa những từ mà chúng ta sử dụng và cần liên tục cố gắng để mở rộng mức độ chọn lựa từ của chúng ta.

Những từ bạn thường xuyên chọn lựa
sẽ hình thành định mệnh của bạn

Trên kia tôi đã nói, chúng ta hình dung sự vật trong tâm trí chúng ta thế nào, thì chúng ta sẽ cảm nghiệm nó trong đời sống như vậy. Tương tự, nếu bạn không có cách hình dung điều gì, bạn cũng không thể cảm nghiệm được nó. Tuy rằng chúng ta có thể hình dung sự vật mà không cần ngôn ngữ nào cả, nhưng chắc chắn là nếu chúng ta có thể dùng ngôn từ để diễn tả điều gì, chúng ta sẽ tăng thêm cho nó chất liệu và chiều kích, nhờ đó chúng ta có cảm giác về thực tại. Ngôn từ là những dụng cụ cơ bản để biểu trưng sự vật và nếu không có ngôn từ, chúng ta không thể nào nghĩ về kinh nghiệm. Ví dụ, một số ngôn ngữ thổ dân Mỹ không có từ "nói dối" - họ không hề có khái niệm gì về nói dối trong ngôn ngữ của họ cũng như trong suy nghĩ và cung cách ứng xử của họ. Không có từ để diễn tả thì cũng không có khái niệm. Cũng vậy, người ta kể rằng bộ lạc Tasaday ở Philippin không có những từ như "ghét" hay "chiến tranh".

Tới đây, bạn có thể bảo, "Toàn là chuyện chữ nghĩa thôi, có gì khác biệt đâu nào?" Tôi xin thưa với bạn rằng, nếu chỉ thay đổi ngôn từ suông thôi, thì kinh nghiệm chẳng thay đổi gì cả. Nhưng nếu việc thay đổi ngôn từ làm bạn cắt đứt kiểu mẫu cảm xúc thông thường của bạn, thì mọi sự thay đổi đấy.

Một ví dụ cho thấy hiệu quả to lớn của việc thay đổi ngôn từ. Chuyện xảy ra đã lâu ở PIE, một công ty dịch vụ vận tải cấp quốc gia. Ban giám đốc phát hiện ra rằng 60 phần trăm các hợp đồng vận chuyển của họ có sai lầm, dẫn tới sự thiệt hại xấp xỉ 300,000 đôla mỗi năm. Họ thuê tiến sĩ W. Edwards Deming tìm hiểu nguyên nhân. Ông đã nghiên cứu sâu rộng vấn đề và khám phá thấy 56 phần trăm những sai sót là do chính các nhân công của hãng định sai nội dung của các conteno hàng. Nghe lời khuyên của tiến sĩ Deming, ban giám đốc PIE quyết định phải tìm ra cách để thay đổi thái độ của công ty về mặt chất lượng và cách tốt nhất là thay đổi quan niệm của các công nhân

về bản thân họ. Thay vì coi mình là những công nhân hay nhân viên vận tải, họ bắt đầu coi mình là những thợ chuyên nghiệp.
Lúc đầu ai cũng cho là kỳ quặc: thay đổi danh xưng thì có thay đổi được cái gì? Quả thực, họ chẳng thay đổi gì cả. Thế nhưng chẳng bao lâu sau, do quen sử dụng tên gọi mới. Các công nhân bắt đầu cảm thấy mình là những "thợ chuyên nghiệp" và chỉ không đầy một tháng sau, PIE đã cắt giảm số lần vận chuyển sai lầm của mình từ 56 phần trăm xuống còn dưới 10 phần trăm, tiết kiệm được cho công ty mỗi năm 250,000 đôla.
Câu chuyện trên đây cho thấy rõ một sự thật cơ bản: Các từ mà chúng ta sử dụng trong tập thể và cá nhân có một hiệu quả sâu đậm đối với kinh nghiệm thực tại của chúng ta.
Dùng ngôn từ nhẹ nhàng trong giao tiếp
Ngôn từ chúng ta sử dụng trong giao tiếp với người khác có một tác dụng vô cùng to lớn. Chúng ta cần biết sử dụng những từ xoa dịu và những từ đánh động để diễn tả được một cách chính xác tối đa những cảm nghĩ của chúng ta trong giao tiếp, dù là giao tiếp tình cảm, xã hội, hay giao dịch kinh doanh.
Trước đây khá lâu, mỗi khi tôi gặp trục trặc gì trong việc làm ăn, tôi thường gọi người có trách nhiệm đến và nói: "Tôi thực sự khó chịu", hay "Tôi lo lắng về chuyện này". Bạn có biết kết quả thế nào không? Ngôn từ của tôi tự động gây phản ứng nơi người nghe, dù tôi không có ý đó. Thường thì những người này tìm cách chữa lỗi, chống chế và vì thế cả hai phía không có cơ hội để tìm ra giải pháp tháo gỡ.
Từ đó tôi đã rút ra được kinh nghiệm trong lời nói của mình. Cả khi bị kích động mạnh, tôi cũng chỉ nói, "Tôi lo ngại đôi chút về chuyện này. Anh có thể giúp tôi được không?" Trước hết, nói vậy sẽ làm dịu bớt cảm xúc căng thẳng của mình. Điều này ích lợi cho cả tôi lẫn người nghe. Kế đến, thêm từ "đôi chút" vào làm cho câu nói dịu hẳn đi. Nhờ vậy, tôi làm cho người nghe mạnh dạn và cởi mở đối thoại với mình.
Điều cơ bản trong mọi tình huống là chúng ta phải có khả năng cắt đứt khuôn mẫu tiêu cực của mình, nếu không, chúng ta có thể nói ra những lời mà sau này chúng ta phải hối hận. Nhiều mối quan hệ bị tan vỡ cũng chỉ vì chuyện này. Trong một lúc bực tức, chúng ta có thể nói những lời làm tổn thương tình cảm của người khác và thúc đẩy họ tìm cách trả đũa, hoặc khiến họ vì quá bị tổn thương mà không còn muốn cởi mở với chúng ta nữa. Thế nên chúng ta phải nhận ra sức mạnh của lời nói: nó có thể xây dựng, nó cũng có thể phá hoại.
"Dân tộc Đức không phải một dân tộc hiếu chiến. Họ là một dân tộc dũng cảm, nghĩa là họ không muốn chiến tranh, nhưng cũng không sợ chiến tranh. Họ yêu chuộng hòa bình nhưng họ cũng yêu chuộng tự do và danh dự"
-ADOLF HITLER
Ngôn từ đã bị những con người mị dân của mọi thời đại sử dụng để tàn sát và bắt người ta chịu khuất phục, như Hitler đã biến đổi những nỗi thất vọng của một quốc gia thành mối hận thù đối với một thiểu số và lòng tham chinh phục đất đai đã thuyết phục dân Đức gây chiến.
Ở mức độ nhẹ hơn, chúng ta có thể thấy trong lịch sử hiện đại đầy dẫy những ví dụ về việc sử dụng

ngôn từ một cách tinh vi để thay đổi bộ mặt thật của kinh nghiệm. Trong cuộc chiến Vùng Vịnh, các biệt ngữ quân sự thì phức tạp không thể tưởng tượng nổi, nhưng chúng được dùng để làm dịu hình ảnh của sự tàn phá ghê gớm mà cuộc chiến gây nên. Trong thời chính phủ Reagan, tên lửa MX được đổi tên là "Người Bảo Vệ Hòa Bình". Chính quyền Eisenhower thì luôn luôn gọi cuộc chiến tranh Triều Tiên là "Hành động giám sát".
Chúng ta cần hết sức xác đáng trong các ngôn từ chúng ta sử dụng. vì chúng không chỉ có ý nghĩa đối với chúng ta mà còn đối với người khác nữa. Hãy biết chọn lựa ngôn từ một cách cẩn thận vì nó ảnh hưởng sâu đậm tới đời sống chúng ta.
Bạn hãy coi chừng những cái nhãn làm cho kinh nghiệm của bạn bị hạn chế. Như tôi đã kể ở chương một, tôi đã có dịp làm việc với một cậu bé có một thời bị đánh giá là "bị khuyết năng học tập", nhưng về sau được phát hiện là một thiên tài! bạn có thể tưởng tượng nổi một sự thay đổi về từ ngữ đã làm thay đổi tận căn quan niệm của cậu bé về bản thân mình như thế nào và cậu bé ngày hôm nay đã khơi nguồn tài năng của mình đến mức nào không?
Chúng ta phải rất thận trọng việc chấp nhận cái nhãn dán trên người khác, bởi khi chúng ta đã dán nhãn vào một cái gì, chúng ta sẽ tạo ra một cảm xúc tương ứng. Điều này thấy rõ nhất là trong lĩnh vực bệnh lý học. Tất cả những nghiên cứu của tôi trong khoa tâm thần miễn nhiễm học củng cố cái ý tưởng là ngôn từ mà chúng ta sử dụng tạo ra những hiệu quả sinh hóa rất mạnh. Trong một cuộc phỏng vấn với Norman Cousins, ông kể cho tôi về công việc ông đã thực hiện trong 12 năm qua với trên 2,000 bệnh nhân. Lần này qua lần khác, ông đều nhận thấy rằng ngay lúc một bệnh nhân được chuẩn đoán - nghĩa là lúc họ được dán nhãn cho các triệu chứng của họ - thì bệnh của họ lập tức trở nên tệ hơn. các nhãn như "ung thư", "xơ vữa động mạch", "đau tim" có thể làm bệnh nhân hoảng hồn dẫn tới thất vọng và suy sụp tinh thần và do đó tác hại đến khả năng của hệ miễn nhiễm của cơ thể.
Ngược lại, các nghiên cứu cũng chứng minh rằng nếu bệnh nhân được giải thoát khỏi sự suy sụp tinh thần bằng những nhãn nào đó, thì tự động hệ miễn nhiễm của họ bắt đầu hoạt động. "Ngôn từ có thể gây bệnh; ngôn từ có thể giết chết người ta". Cousins bảo tôi thế. "Vì vậy các bác sĩ khôn ngoan thường rất thận trọng khi thông báo tình trạng bệnh lý cho người bệnh".
Mới đây, tại một khóa học Hẹn hò định mệnh, chúng tôi đã chứng kiến một trường hợp hiển nhiên cho thấy sức mạnh của ngôn từ làm thay đổi tức khắc trạng thái của một con người. Một phụ nữ tham dự khóa học vừa ăn tối về, nét mặt rạng rỡ. chị kể cho chúng tôi rằng, ngay trước lúc ăn tối, chị có một tâm trạng buồn đến muốn khóc và chị đã ra khỏi phòng trong tâm trạng đó. Chị nói: "Lúc ấy tâm trí tôi ngổn ngang đủ chuyện. Tôi nghĩ rằng tôi sắp sửa khóc òa. Tôi nghĩ tôi sắp bị suy sụp. Nhưng rồi tôi tự nhủ, không đâu, không đâu, mình đang phất lên đấy chứ! Câu nói này làm tôi phì cười. rồi tôi nghĩ bụng, "không - mình đang đột phá mà!" Chỉ thay đổi một từ, nhưng ý thức được ý nghĩa của nó, chị đã thay đổi được tâm trạng của mình và thay đổi được cảm nghĩ của mình về kinh nghiệm đó.
Bây giờ đến phiên bạn. hãy thử vận may của bạn. Hãy để ý những từ bạn thường dùng, rồi thay thế bằng những từ có khả năng tạo sức mạnh cho bạn, nâng cao hay hạ thấp cường độ cảm xúc của bạn

tùy theo thế nào là thích hợp. Bạn hãy bắt đầu ngay hôm nay. Hãy khởi động hiệu quả này. Hãy viết ra những từ của bạn, quyết tâm và kiên trì cho tới cùng, rồi bạn sẽ thấy sức mạnh của dụng cụ đơn sơ này!

Chương 10: ĐÁNH THỨC CON NGƯỜI PHI THƯỜNG TRONG BẠN

SỨC MẠNH CỦA NHỮNG ẨN DỤ TRONG ĐỜI SỐNG

"Ẩn dụ có lẽ là một trong những tiềm năng hiệu quả nhất của con người. Hiệu quả của nó gần như là thần kỳ, và hình như nó là một dụng cụ sáng tạo mà Thượng Đế đã để sót lại trong một tạo vật của Người".

-JOSE ORTEGA Y GASSET

Ở chương trước, chúng ta đã nói các từ có sức mạnh hình thành đời sống và dẫn dắt định mệnh của chúng ta. Giờ đây, chúng ta hãy xem một số từ còn có khả năng chuyển đạt nhiều ý nghĩa hơn và có cường độ cảm xúc mãnh liệt hơn, đó là các ẩn dụ. Để hiểu thế nào là ẩn dụ, trước hết chúng ta phải hiểu thế nào là các ký hiệu hay biểu tượng. Điều gì tạo cho bạn ấn tượng trực tiếp hơn: : "Người có đạo" hay hình ảnh cây thập tự? Hẳn là cây thập tự có sức mạnh tạo những cảm xúc tích cực hơn. Thực chất chỉ là một chữ thập, thế nhưng nó có sức mạnh chuyển đạt một chuẩn mực và một đạo lý sống cho hàng triệu người trên trái đất này. Bây giờ bạn lấy chữ thập đó, bẻ gãy bốn đầu thành chữ thập vặn, rồi đem đối chiếu nó với chữ "Đức quốc xã". Chữ nào gây ấn tượng tiêu cực hơn cho bạn? Hẳn là chữ thập vặn dễ gây cảm xúc mạnh và trực tiếp hơn là từ "Đức quốc xã". Trong suốt lịch sử loài người, các biểu tượng luôn được sử dụng để khơi dậy phản ứng cảm xúc và hình thành thái độ của con người. Nhiều thứ có thể được dùng làm biểu tượng: hình ảnh, âm thanh, đồ vật, hành động và tất nhiên, ngôn từ. Nếu ngôn từ là những biểu tượng, thì ẩn dụ là những biểu tượng cao độ.

Vậy biểu tượng là gì? Mỗi khi chúng ta muốn cắt nghĩa hay truyền đạt một khái niệm bằng cách bảo rằng nó giống với một cái gì khác, là chúng ta đang dùng biểu tượng. Trong thực tế hai điều có thể chỉ giống nhau chút ít, thế nhưng nếu chúng ta đã quen thuộc với một điều thì chúng ta sẽ dễ hiểu điều kia. Ẩn dụ là những biểu tượng và vì thế chúng có thể tạo thành cường độ của cảm xúc nhanh và đầy đủ hơn nhiều so với những từ chúng ta quen dùng. Ẩn dụ có thể biến đổi chúng ta ngay tức khắc.

Là người, chúng ta thường xuyên suy nghĩ và nói bằng ẩn dụ. Khi chúng ta nói, "tôi mở cờ trong bụng", người ta hiểu ngay chúng ta đang có điều gì rất phấn khởi. "Tôi đi guốc trong bụng anh", "túm thằng có tóc chứ không bắt anh trọc đầu", "thả cọp về rừng", "con chim xổ lồng",v.v...là một ít trong vô số những ẩn dụ chúng ta gặp hàng ngày và nghe đến là chúng ta hiểu ngay ngụ ý phong phú và trực tiếp của nó.

Ẩn dụ có thể tạo sức mạnh để chúng ta mở rộng và làm giàu kinh nghiệm của mình. Nhưng nếu chúng ta không ý tứ, khi chấp nhận một ẩn dụ, có thể chúng ta cũng sẽ mắc phải những niềm tin tưởng hạn hẹp đi theo ẩn dụ đó. Suốt nhiều năm các nhà vật lý học đã sử dụng ẩn dụ về hệ mặt trời để mô tả tương quan của các điện tử với các proton và neutron trong nhân của một nguyên tử. Ẩn dụ này có lợi điểm gì? Nó trực tiếp giúp sinh viên hiểu mối tương quan giữa nguyên tử và một điều mà họ đã hiểu trước rồi. Các sinh viên có thể ngay lập tức hình dung nhân của nguyên tử như là mặt trời và các điện tử như là các hành tinh xoay quanh nó. Vấn đề ở đây là khi sử dụng ẩn dụ này, các nhà vật lý đã vô tình chấp nhận giả định là các điện tử luôn luôn ở trên những quĩ đạo cách đều nhân,

giống như các hành tinh luôn luôn ở trên các quĩ đạo cách đều mặt trời. Nhưng đây là một giả định không chính xác và hạn chế. Thực ra, quan niệm này đã làm tê liệt các nhà vật lý suốt nhiều năm vì nó không giúp giải quyết được nhiều vấn đề liên quan tới nguyên tử, vì họ đã chấp nhận một loạt những giả định không chính xác do ẩn dụ này tạo ra. Ngày nay chúng ta biết rằng các điện tử không giữ một quĩ đạo cách đều nhân; quĩ đạo của chúng thay đổi về khoảng cách với nhân. Sự hiểu biết mới này chỉ được chấp nhận sau khi người ta loại bỏ ẩn dụ về hệ mặt trời. Kết quả là chúng ta có một bước đột phá trong việc hiểu biết về năng lượng nguyên tử.

Cuộc đời là một trò chơi

Người ta ai nấy có những ẩn dụ khác nhau. Chẳng hạn, khi đọc lại những bài phỏng vấn Donald Trump, tôi nhận ra ông thường gọi cuộc đời là một "thử thách". Hoặc là thắng hay thua, không có lưng chừng. Vì ông hiểu cuộc đời như thế, bạn có thể tưởng tượng đời sống của ông căng thẳng như thế nào không? Nếu cuộc đời là một thử thách, có thể nó sẽ khắc nghiệt; có thể bạn nên đề phòng; có thể bạn phải tráo trở. Với một số người, đời là một cuộc thi đấu. Nó có thể rất hấp dẫn, nhưng cũng có thể có những người khác bạn phải đánh bại và trong thi đấu thì chỉ có một người chiến thắng.

Với một số người, đời là một trò chơi. Bạn hình dung ra nó với những màu sắc gì? Đời có thể là sự vui chơi - ý tưởng hay đấy! Đời có thể là một cuộc cạnh tranh. Nó có thể là cơ hội để bạn chơi và hưởng thụ nhiều hơn. Một số người nói, "nếu đời là một trò chơi, thì sẽ có người thua". Người khác hỏi, "Có cần phải có nhiều tài không?" Tất cả còn tùy thuộc vào những niềm tin mà bạn gán cho từ "trò chơi". Nhưng với ẩn dụ này, bạn có một số những yếu tố ảnh hưởng tới lối suy nghĩ và cảm nhận của bạn.

Ẩn dụ cuộc đời đối với mẹ Teresa là sự linh thiêng. Nếu bạn bạn coi cuộc đời là linh thiêng, bạn sẽ kính trọng cuộc đời nhiều hơn - hoặc bạn sẽ nghĩ mình không được phép có nhiều sự vui chơi. Nếu bạn coi đời là một quà tặng thì sao? Lập tức bạn sẽ cảm nghiệm sự ngạc nhiên, sự vui thích, sự đặc biệt.

Trong những ẩn dụ kể trên, ẩn dụ nào thích hợp cho cuộc đời? Chắc hẳn tất cả những ẩn dụ ấy đều ích lợi vào những thời điểm khác nhau của cuộc đời, vì nó giúp bạn hiểu rõ những khía cạnh khác nhau của cuộc đời để có những thay đổi. Nhưng hãy nhớ, mọi ẩn dụ đều có những lợi ích trong một số hoàn cảnh và những giới hạn trong một số hoàn cảnh khác.

Một ẩn dụ có thể cứu sống bạn

Martin và Janet Sheen là hai người bạn đặc biệt của vợ chồng tôi. Họ đã cưới nhau được gần 30 năm và điều tôi cảm phục nhất nơi họ là tình đùm bọc lẫn nhau, lo lắng cho gia đình và quan tâm tới những người túng thiếu. Ai cũng biết là vợ chồng Sheen rất rộng rãi, nhưng người ta không thể tưởng tượng được Martin và vợ ông mỗi ngày cho đi nhiều đến như thế nào. Ẩn dụ của họ về nhân loại là "tứ hải giai huynh đệ" và vì thế họ quan tâm và cảm thông với hết mọi người, ngay cả những người hoàn toàn xa lạ.

Tôi nhớ lại câu chuyện cảm động mà Martin đã kể, cho thấy cuộc đời ông đã thay đổi từ nhiều năm trước trong khi ông đang làm bộ phim Apocalypse Now. Trước thời gian đó, ông coi cuộc đời là

một cái gì đáng sợ. Bây giờ ông coi nó là một thách đố đầy bí ẩn. Ẩn dụ mới của ông là: cuộc đời là một mầu nhiệm. Ông yêu mầu nhiệm được làm người, sự kỳ diệu và khả năng rộng mở cho kinh nghiệm của ông từng ngày.

Điều gì đã làm thay đổi ẩn dụ của Martin? Sự đau đớn tột độ. Bộ phim Apocalypse được thực hiện sâu trong một khu rừng già ở Philippin. Thời biểu làm việc bình thường của họ là từ thứ hai tới thứ sáu mỗi tuần và thường thường mỗi chiều thứ sáu Martin và Janet đều lái xe khoảng 2 tiếng rưỡi đồng hồ về nghĩ cuối tuần ở Manila. Nhưng một dịp cuối tuần, Martin phải ở lại thêm ngày thứ bảy để quay phim. Janet thì đã tình nguyện về thành phố trước để mua cặp kiếng cho một người trong đoàn quá nghèo không đủ tiền để mua. Đến hôm ấy, Martin chỉ còn lại một mình, nằm trằn trọc không ngủ được, mồ hôi ướt đẫm cả người và ông cảm thấy đau khắp cả người. Đến sáng, ông bắt đầu bị một cơn đau tim nặng. Một phần thân thể không cử động gì được. Ông té nhoài xuống đất và ông phải dùng hết ý chí của mình để bò ra cửa lều kêu người tới cứu. Nằm xoài dưới đất, ông cảm thấy mình sắp chết. Bổng dưng, ông cảm thấy mọi sự yên tĩnh và êm đềm. ông thấy mình đang đi qua một cái hồ đầy nước ở trước mặt. Lúc ấy ông tự nghĩ "Ồ, chết là như thế này đây" và cũng chính lúc đó ông nhận ra là mình không sợ chết, nhưng mà mình đã sợ sống! Ngay lúc đó, ông hiểu rằng đời là một thách đố thực sự. Lập tức ông quyết định phải sống. Ông thu gom hết sức lực còn lại của mình, với tay ra túm lấy vài ngọn cỏ. Hoàn toàn chú tâm, ông từ từ kéo ngọn cỏ lên mũi. Hầu như ông không cảm thấy gì cả. Đến lúc ông ngửi thấy mùi cỏ, cảm giác đau trở lại với ông và ông biết mình còn sống. Ông tiếp tục phấn đấu.

Khi những người trong đoàn làm phim tìm ra ông, họ nghĩ ông chắc chắn sẽ chết. Nét mặt và những câu trao đổi của họ cho Martin thấy rằng ông khó sống. Sức lực ông bắt đầu suy sụp. Thấy rằng không còn thời giờ nữa, phi công trưởng đoàn Apocalypse liều mạng lái chiếc trực thăng bay gấp đến bệnh viện trong thành phố. Tới nơi, ông được đặt nằm trên cáng và đẩy vào phòng cấp cứu, với rất ít hy vọng sống sót. Càng lúc Martin càng trở nên yếu dần. Thế rồi Janet đến. chị chỉ nghe biết là chồng chị bị cơn đau tim. Nhưng các bác sĩ báo cho chị biết tình trạng của chồng chị rất nguy kịch. Chị không chịu chấp nhận - chị biết rằng Martin cần sức mạnh; chị cũng biết chị phải phá vỡ nỗi sợ của anh cũng như của chị. chị hành động tức khắc và thể hiện bằng một câu nói. Khi Martin mở mắt, chị mỉm cười thật tươi và nói, "Ồ, chỉ là một cuốn phim thôi, anh à. Chỉ là một cuốn phim thôi!" Martin kể lại rằng lúc ấy anh ta biết mình sắp sửa làm cuốn phim đó và bắt đầu khỏi bệnh. Một ẩn dụ tuyệt vời! Ngay tức khắc, ông thấy vấn đề không đến nỗi trầm trọng - chỉ là một trong biết bao vấn đề ông có khả năng đối phó. "Một cuốn phim thì không đáng để cho mình bị cơn đau tim hạ gục" đó là thông điệp của ẩn dụ và theo tôi hiểu, nó còn có ý nghĩa sâu xa hơn nhiều. Dầu sao, sự đau đớn bạn trãi qua trong lúc làm một cuốn phim không kéo dài mãi. Nó không có thực và tới một lúc nào đó, nhà đạo diễn sẽ ra lệnh, "Cắt!" Janet đã thông minh sử dụng ẩn dụ này để cắt đứt kiểu suy nghĩ cũ của Martin và đã giúp ông lấy lại được nguồn sức lực của mình. Cho tới nay, ông luôn tin rằng ẩn dụ ấy đã cứu sống ông.

Một người bạn của tôi không có con cái, nên thường gọi những đứa trẻ là "quỉ con". Và vì anh ta có quan niệm như thế về bọn trẻ, bạn dễ hiểu phản ứng của chúng đối với anh ta. Thế nhưng, mới đây,

chúng tôi ép anh ta làm Ông già Noel ở một của hàng bách hóa và anh phải để cho hàng trăm "quỉ con" đến ngồi vào lòng anh ta. Thế mà, chính cái kinh nghiệm đó đã thay đổi hoàn toàn cái nhìn của anh ta về trẻ con và thay đổi ẩn dụ của anh ta mãi mãi. Giờ đây anh gọi chúng tà "chó con" và rất thích vui đùa với chúng. Khi bạn bảo những đứa trẻ của bạn là "đồ hỗn", chắc chắn bạn không muốn chăm lo cho chúng nhiều đâu. Bạn hãy cố gắng có những ẩn dụ thích hợp để nâng đỡ bạn trong việc chăm sóc con cái - chúng nghe và học ở nơi bạn đấy!
Các ẩn dụ có thể thay đổi ý nghĩa bạn gán cho bất cứ điều gì, thay đổi quan niệm của bạn về cái sướng và cái khổ, và biến đổi cuộc đời bạn hiệu quả như nó biến đổi ngôn ngữ của bạn. Bạn hãy chọn lựa chúng cho kỹ, thông minh, để chúng đào sâu và làm giàu kinh nghiệm sống của bạn và của những người mà bạn thương mến.

Chương 11 MƯỜI CẢM XÚC TẠO SỨC MẠNH

"Thiếu cảm xúc thì không thể biến đổi bóng tối thành ánh sáng
và bất động thành chuyển động"
-CARL JUNG

Tôi muốn giới thiệu với bạn một anh chàng tên Walt. Anh là một con người tử tế, chừng mực, luôn cố gắng làm những gì hợp lý. Anh sống một đời sống nghiêm túc; khoa học: mọi thứ đều có chổ của nó và theo trật tự của nó. Ngày nào anh cũng thức dậy đúng 6 giờ 30, tắm rửa và cạo râu, uống cà phê, ăn sáng, rồi ra khỏi cửa lúc 7 giờ 10 để đi một quãng đường 45 phút tới chổ làm việc. Anh đến văn phòng lúc 8 giờ rồi ngồi làm cùng một công việc mà anh làm từ suốt hai chục năm nay.

5 giờ chiều anh về nhà, rót một ly rượu rồi bật TV. Một giờ sau vợ anh về và họ ăn những thức ăn còn thừa của bữa trước hay bỏ mấy cái bánh Pizza vào trong lò để ăn tối. Sau bữa ăn, anh ngồi xem tin tức trong khi vợ anh tắm rửa cho đứa con và cho nó đi ngủ. Muộn lắm là 9 giờ 30 là anh đã lên giường rồi. Những ngày cuối tuần anh trông nom vườn tược, sửa xe và ngủ. Walt và người vợ mới của anh cưới nhau đã được 3 năm và tuy cuộc hôn nhân của họ không thể gọi là "say đắm", nhưng cũng thoải mái - tuy rằng dạo gần đây cũng có dấu hiệu lại rơi vào vết lăn của cuộc hôn nhân thứ nhất của anh.

Bạn có quen biết người nào giống như Walt không? Có thể là một người mà bạn quen rất thân - một người không hề rơi vào tận cùng của đau khổ hay thất vọng nhưng cũng không hề cảm nghiệm một mối đam mê hay niềm vui nào cả.

Có quá nhiều người đau khổ vì ảo tưởng rằng họ hoàn toàn không kiểm soát được những cảm xúc của mình, chúng bất ngờ xảy đến như để phản ứng lại những sự kiện trong cuộc đời chúng ta. Nhiều khi chúng ta sợ những cảm xúc như thể những con siêu vi tuy trong lúc này chưa có ảnh hưởng gì trên chúng ta nhưng sẽ tấn công chúng ta khi cơ thể chúng ta yếu nhất. Đôi khi chúng ta coi cảm xúc của mình như những người em họ thấp vế so với trí khôn của chúng ta và không coi chúng có giá trị gì. Hoặc chúng ta coi cảm xúc là phản ứng nảy sinh nơi chúng ta khi có ai làm gì hay nói gì với chúng ta. Có điểm gì chung trong tất cả những tin tưởng này của chúng ta? Đó là quan niệm sai lạc rằng chúng ta không kiểm soát được những cảm xúc của mình mà chúng ta coi là nhựng điều bí nhiệm.

Tôi nghĩ có 4 thái độ cơ bản khác nhau của người ta đối với cảm xúc. bạn đã có thái độ nào?

1. Trốn tránh

Tất cả chúng ta đều muốn trốn tránh những cảm xúc đau đớn. Hậu quả là nhiều người cố tránh bất kỳ hoàn cảnh nào có thể dẫn đến những cảm xúc mà họ sợ - tệ hơn nữa, nhiều người không muốn có bất kỳ cảm xúc nào! Ví dụ, nếu họ sợ bị từ chối, họ cố tránh mọi hoàn cảnh có thể dẫn tới chỗ bị từ chối. Họ tránh mọi quan hệ tiếp xúc. Họ không xin những việc làm có nhiều thách đố. Đối phó với cảm xúc theo kiểu này là một cạm bẫy, vì tuy việc trốn tránh những hoàn cảnh tiêu cực có thể bảo vệ bạn trước mắt, nhưng nó ngăn bạn không cảm nhận được tình yêu, sự thân mật và sự quan hệ mà bạn khao khát nhất. Rốt cuộc bạn cũng không thể nào tránh cảm xúc. Phương pháp tốt hơn cả đối

với bạn là cố gắng tìm ra những ý nghĩa kín ẩn nhưng tích cực trong những gì mà trước kia bạn tưởng là những cảm xúc tiêu cực.

2. Phủ nhận

Một cách thứ hai để đối phó với cảm xúc là chiến lược phủ nhận. Người ta thường cố gắng gạt đi những cảm xúc bằng cách nói, "Hoàn cảnh mình không đến nỗi tệ như thế". Trong khi ấy, tận trong đáy lòng họ vẫn nung nấu ý tưởng là sự việc quá ghê sợ, là người khác lợi dụng họ, hay họ làm mọi cái đều đúng mà sao sự việc cứ luôn luôn đi ngược lại ý muốn của họ. Có một cảm xúc mà phớt lờ đi như thể không có nó thì chỉ tạo thêm đau khổ mà thôi. Tìm cách phủ nhận cảm xúc của bạn thì không phải là giải pháp. Chương này sẽ giúp bạn cách tìm hiểu cảm xúc và sử dụng nó.

3. Ganh đua

Nhiều người bỏ cuộc đấu tranh với những cảm xúc đau đớn và quyết định hoàn toàn chịu vậy. Thay vì học được bài học mà cảm xúc đang có ý cống hiến cho họ, họ lại làm cho cảm xúc ấy mạnh hơn lên và làm cho nó tồi tệ hơn. Nó trở thành "huy hiệu của lòng can đảm" và họ lấy đó để ganh đua với người khác: "Anh nghĩ hoàn cảnh của anh như thế là tệ lắm sao? Xem này, tôi còn gặp hoàn cảnh khốn đốn hơn nhiều!" Và họ hãnh diện vì mình gặp khó khăn hơn biết bao người khác. Đây chắc chắn là thái độ nguy hiểm nhất và bạn phải tránh nó với bất cứ giá nào. Nó có thể trở thành thái độ tự mãn cố hữu của bạn. Tốt nhất là bạn nên tìm hiểu những ý nghĩa tích cực mà cảm xúc muốn mang đến cho bạn.

4. Học hỏi và sử dụng cảm xúc

Nếu bạn muốn đời sống của bạn hoạt động thực sự, bạn phải làm sao cho các cảm xúc của bạn hoạt động cho bạn. Bạn không thể trốn tránh nó; không thể gạt bỏ nó; không thể coi thường nó hay ảo tưởng về ý nghĩa của nó. Bạn cũng không thể cứ để mặc nó chi phối đời sống bạn. Các cảm xúc, dù là những cảm xúc nhất thời xem ra là đau đớn. Cũng thực sự là chiếc la bàn nội tâm để hướng dẫn các hành động của bạn tới mục tiêu. Nếu không biết cách sử dụng la bàn này, bạn sẽ suốt đời nằm trong cơn lốc nội tâm xoay vần bạn.

Sáu bước dẫn tới làm chủ cảm xúc

Mỗi khi có một cảm xúc đau đớn, chúng ta có thể theo sáu bước sau đây để phá vỡ kiểu mẫu tiêu cực, tìm ra những lợi ích của cảm xúc đó và giúp chúng ta học được bài học để loại bỏ được sự đau đớn nhanh chóng. Chúng ta tóm tắc sáu bước đó như sau:

Bước 1

XÁC ĐỊNH RÕ BẠN ĐANG THỰC SỰ CẢM THẤY GÌ

Người ta thường cảm thấy quá nặng nề đến độ họ không biết mình đang cảm thấy gì. Họ chỉ biết mình đang bị tấn công bởi những cảm xúc và cảm giác tiêu cực.

Thay vì cảm thấy nặng nề, bạn hãy dừng lại giây lát và tự hỏi mình, "Thực sự mình đang cảm thấy gì ngay trong lúc này?" Nếu bạn nghĩ ngay lập tức, "Mình đang cảm thấy tức giận", bạn hãy tiếp tục hỏi mình, "Mình đang tức giận thực sự chứ? Hay là có chuyện gì khác? Có thể điều mình đang thực sự cảm thấy là bị tổn thương. Hay mình cảm thấy mình đã để mất một cái gì". Bạn nên hiểu rằng cảm giác bị tổn thương hay mất mát thì không mãnh liệt bằng cảm giác tức giận. Ngay khi bạn dừng

lại trong giây lát để xác định cảm xúc thực sự của mình và bắt đầu chất vấn cảm xúc ấy, bạn có thể làm dịu cường độ cảm xúc và nhờ đó đối phó với hoàn cảnh nhanh hơn và dễ dàng hơn.

Bước hai

NHÌN NHẬN VÀ COI TRỌNG CẢM XÚC CỦA BẠN

BIẾT RẰNG CHÚNG CÓ ÍCH CHO BẠN

Bạn không bao giờ muốn coi những cảm xúc của mình là xấu. Chỉ cần nghĩ rằng cảm xúc mình đang có là "xấu" cũng đủ để phá hoại mọi sự đối thoại chân thực với bản thân cũng như với người khác. Hãy nhìn nhận và coi trọng cảm xúc của bạn. Nếu bạn muốn tin tưởng các cảm xúc của mình và biết rằng mặc dù trong lúc này bạn không hiểu nó, thì mỗi kinh nghiệm của bạn sẽ đều giúp bạn làm một sự thay đổi tích cực và bạn sẽ lập tức cắt đứt cuộc chiến đang dày vò nội tâm bạn. Thay vào đó, bạn sẽ cảm thấy mình đang tiến tới những giải pháp đơn sơ. Bạn hãy luyện tập thái độ coi trọng mọi cảm xúc và cũng giống như một đứa trẻ cần sự quan tâm, bạn sẽ thấy các cảm xúc của mình "lắng dịu" hầu như ngay tức khắc.

Bước 3

TÌM HIỂU THÔNG ĐIỆP

MÀ CẢM XÚC NÀY MUỐN GỞI ĐẾN CHO BẠN

Bạn còn nhớ sức mạnh thay đổi trạng thái cảm xúc chứ? Nếu bạn đặt mình vào trạng thái có cảm giác tò mò thực sự muốn học hỏi điều gì, thì đây là một phương pháp trực tiếp để cắt đứt khuôn mẫu cũ của mọi cảm xúc và giúp bạn học hỏi được nhiều về bản thân mình. Tính tò mò tìm hiểu sẽ giúp bạn làm chủ cảm xúc, giải quyết khó khăn và ngăn ngừa một vấn đề tương tự xảy ra trong tương lai. Đây là bốn câu hỏi để giúp bạn đi vào cảm giác tò mò muốn biết về cảm xúc của mình:

* Tôi thực sự muốn cảm thấy gì?
* Tôi phải tin tưởng những gì để cảm thấy theo cách mà tôi đang cảm thấy?
* Tôi muốn làm gì để có một giải pháp và xử lý tình huống ngay lúc này?
* Tôi học được gì ở điều này?

Khi bạn tò mò tìm hiểu về cảm xúc của mình, bạn sẽ học được những sự phân biệt quan trọng về chúng. Không chỉ cho hôm nay, mà cả cho tương lai nữa.

Bước 4

HÃY TỰ TIN

Hãy tin tưởng rằng bạn có thể đối phó với cảm xúc này ngay. Phương pháp nhanh nhất, đơn giản nhất và mạnh nhất để đối phó với mọi cảm xúc là nhớ lại có lần trước kia ta đã từng có một cảm xúc tương tự và biết rằng ta đã xử lý thành công cảm xúc ấy. Vì bạn đã xử lý nó trước kia, nay bạn chắc chắn có thể xử lý nó lại một lần nữa.

Ví dụ, nếu bạn đang cảm thấy chán chường và trước đây bạn đã đối phó được cảm xúc này, thì bạn hãy hỏi mình, "Tôi đã làm gì khi đó?" Bạn đã có một hành động mới như đi bộ hay gọi mấy cú điện thoại? Nếu bạn nhớ đã làm gì trước kia, bạn hãy làm giống như thế bây giờ và bạn sẽ có những kết quả tương tự.

Bước 5

HÃY TIN CHẮC BẠN CÓ THỂ XỬ LÝ CẢM XÚC ẤY

KHÔNG CHỈ HÔM NAY, MÀ CẢ TRONG TƯƠNG LAI NỮA

Bạn muốn cảm thấy chắc chắn rằng mình có thể xử lý cảm xúc này một cách dễ dàng trong tương lai bằng cách có một kế hoạch lớn để làm chuyện này. Một cách làm đơn giản là nhớ lại những phương pháp bạn đã sử dụng trong quá khứ và tập làm đi làm lại cho những tình huống có thể xảy đến trong tương lai. Việc lặp đi lặp lại này sẽ tạo ra nơi bạn một niềm tin chắc rằng mình có khả năng xử lý dễ dàng những thách đố như thế trong tương lai.

Bước 6

HÃY PHẤN KHỞI VÀ HÀNH ĐỘNG

Bước cuối cùng là hiển nhiên: Phấn khởi lên và hành động! Hãy phấn khởi vì bạn có thể xữ lý dễ dàng cảm xúc này và có ngay một hành động để chứng tỏ bạn đã xử lý được nó. Đừng để mình bị mắc kẹt trong những cảm xúc tiêu cực mà bạn gặp.

Hãy thể hiện khả năng của mình bằng cách tập luyện lại trong tâm trí để tạo những thay đổi trong ý tưởng hay hành động của bạn. Hãy nhớ rằng những gì bạn làm được hôm nay sẽ thay đổi cách cảm nghĩ của bạn không chỉ hôm nay mà cả trong tương lai nữa.

Bạn hãy nhớ rằng thời điểm tốt nhất để xử lý một cảm xúc là ngay khi bạn bắt đầu cảm thấy nó. Khi nó đã phát triển rồi thì khó cắt đứt hơn nhiều. Triết lý của tôi là, "Giết chết con quái vật ngay từ trong trứng nước".

Mười dấu hiệu hành động

Chỉ cần dùng sáu bước kể trên, bạn đã có thể xử lý hầu hết các cảm xúc. Nhưng bạn cũng không cần dùng đến sáu bước ấy, nếu bạn thấu triệt được những thông điệp mà mỗi cảm xúc quan trọng muốn chuyển đến cho bạn. Đó là những hiệu lệnh hành động, là mười cảm xúc sơ đẳng mà người ta thường cố tránh nhưng bạn có thể dùng để làm động lực cho bạn hành động. Mười cảm xúc ấy là:

1. KHÓ CHỊU

Những cảm xúc khó chịu không có cường độ mãnh liệt, nhưng chúng gây phiền toái cho chúng ta và tạo cảm giác bị quấy rầy triền miên là sự việc không ổn.

Ý Nghĩa:

Buồn chán, sốt ruột, khó ở, chán chường, hay bối rối là ý nghĩa báo cho bạn biết có gì không ổn đối với bạn

Giải pháp: Xử lý những cảm xúc này thì đơn giản:

1. Dùng những kỹ năng bạn đã học trong sách này để thay đổi trạng thái của bạn.

2. Xác định rõ bạn muốn gì.

3. Lựa chọn hành động thích hợp. Thử một phương thức hơi khác để xem bạn có thay đổi ngay được cách thức bạn đang cảm thấy về tình huống hay không.

2. SỢ HÃI

Các cảm giác sợ hãi gồm những mức độ khác nhau từ quan tâm tới áy náy sang tới lo lắng, xao xuyến, sợ sệt và khiếp sợ.

Ý nghĩa:

Sợ hãi chỉ là dấu hiệu báo trước có điều gì sắp xảy đến mà ta phải chuẩn bị để đối phó.
Giải Pháp:
Xét lại xem bạn đang sợ hãi về điều gì và dự kiến điều bạn phải làm để chuẩn bị tinh thần. Hãy tưởng tượng xem bạn phải có hành động gì để xử lý tình huống một cách tốt nhất. Đây là lúc bạn phải sử dụng phương thuốc hóa giải sợ hãi: Bạn phải quyết định có niềm tin, biết rằng mình đã làm đầy đủ mọi sự để chuẩn bị cho bất kỳ điều gì xảy đến.
3. TỔN THƯƠNG
Cảm giác bị tổn thương là một cảm xúc có lẽ nặng nề nhất trong quan hệ con người, cả về phương diện cá nhân cũng như nghề nghiệp. Cảm giác bị tổn thương thường phát sinh do cảm giác bị mất mát. Khi người ta bị tổn thương, người ta thường quay sang chỉ trích người khác.
Ý Nghĩa:
Dấu hiệu của sự bị tổn thương là chúng ta có một mong đợi nào mà không được đáp ứng. Nhiều khi chúng ta trông chờ ai đó giữ lời hứa mà rồi họ không giữ. Lúc đó chúng ta có cảm giác bị mất sự tin tưởng hay tình thân mật với người đó.
Giải Pháp:
1. Hãy nhận ra rằng có thể đây chỉ là một sự mất mát tưởng tưởng chứ không có thực.
2. Hãy tự hỏi mình, "Có mất mát thực sự nào không? Hay là mình đang đánh giá tình huống này quá sớm, hay quá vội vã".
3. Nhẹ nhàng và cởi mở trao đổi vấn đề với người có liên quan tới việc tạo ra cảm xúc bị tổn thương của bạn.
4. TỨC GIẬN
Có thể gồm nhiều mức độ từ hơi bực tức tới giận dữ, thù hằn, hay phẫn nộ.
Ý Nghĩa:
Dấu hiệu của tức giận là ai đó hoặc chính bạn đã vi phạm một nguyên tắc hay một tiêu chuẩn mà bạn coi là quan trọng.
Giải Pháp:
1. Nhận ra là bạn đã hiểu sai tình huống và sự tức giận của bạn có thể là bạn cắt nghĩa sai thái độ của người khác.
2. Nhận ra rằng cho dù người khác có vi phạm một nguyên tắc của bạn, thì nguyên tắc ấy không nhất thiết là nguyên tắc "đúng", cho dù bạn nghĩ đó là đúng.
3. Tự hỏi mình một câu hỏi tích cực hơn, "Xét về lâu dài, có thực sự người ấy quan tâm đến bạn không?" Hãy cắt đứt cơn tức giận bằng cách tự hỏi mình, "Tôi có thể học được bài học gì? Tôi có cách nào thông truyền cho người kia tầm quan trọng của nguyên tắc mà tôi chọn cho mình không?"
5. KHÔNG HÀI LÒNG
Tâm trạng không hài lòng có thể có nhiều nguyên nhân. Mỗi khi chúng ta gặp trở ngại trên đường đời, khi chúng ta đã cố gắng hết sức mà không có kết quả gì, chúng ta dễ cảm thấy không hài lòng.
Ý nghĩa:
Dấu hiệu của tâm trạng không hài lòng là sự kích động. Nó có nghĩa là trí óc bạn tin là bạn có thể

làm tốt hơn là tình trạng hiện tại của bạn. Không hài lòng thì rất khác với thất vọng. Thất vọng là bạn có những mong ước trong cuộc đời mà bạn không bao giờ đạt được. Còn không hài lòng lại là một dấu hiệu rất tích cực. Nó có nghĩa là giải pháp cho vấn đề của bạn đang ở trong tầm tay bạn, nhưng điều bạn đang làm thì không có tác dụng, vì thế bạn cần thay đổi phương pháp.

Giải Pháp:

1. Nhận ra sự không hài lòng là người bạn của bạn và động não để tìm ra cách đạt kết quả.
2. Tìm ra động lực để đối phó với tình huống. Tìm một gương mẫu nào đó, một ai đã từng tìm ra giải pháp để đạt kết quả như bạn mong muốn.
3. Phấn khởi vì những gì bạn có thể học được bởi nó sẽ có ích cho bạn cả trong tương lai.

6.THẤT VỌNG

Thất vọng có thể là một cảm xúc rất tai hại nếu ta không giải quyết nó thật nhanh. Thất vọng là cảm xúc tai hại vì nó làm bạn cảm thấy "buông xuôi" hay sẽ vĩnh viễn mất một điều gì.

Ý Nghĩa:

Bạn đã có một niềm mong đợi nào - một mục đích bạn đang thực sự theo đuổi - thế mà mục đích ấy không thành sự, vì thế đây là lúc phải thay đổi niềm mong đợi của bạn cho phù hợp hơn với hoàn cảnh và có hành động để đạt ngay mục tiêu mới.

Giải Pháp:

1. Lập tức hình dung ra một điều gì bạn đang có thể học hỏi được từ tình huống này để làm bài học cho tương lai.
2. Đề ra một mục tiêu mới, một điều gì có thể gây phấn khởi hơn và là điều bạn có thể đạt được tiến bộ ngay.
3. Xét xem có phải bạn đã phán đoán quá vội vàng không. Nhiều khi những chuyện bạn tưởng là thất bại chỉ là những thách đố nhất thời thôi.
4. Nhận ra rằng tình huống có thể chức kết thúc. Vì thế bạn cần thêm kiên nhẫn.
5. Liều thuốc hóa giải hiệu quả nhất là xây dựng một thái độ mong chờ tích cực về một điều có thể xảy ra trong tương lai, bất luận những gì đã xảy ra trong quá khứ.

7.TỘI LỖI

Cảm giác tội lỗi, nuối tiếc và hối hận là những cảm giác người ta tìm mọi cách để tránh trong cuộc đời và đây là điều đáng quí. Chúng là những cảm xúc làm chúng ta đau đớn, nhưng chúng cũng có tác dụng tích cực.

Ý Nghĩa:

Cảm giác tội lỗi nói cho bạn biết bạn đã vi phạm một trong những qui luật cao nhất của mình và bạn phải ngay lập tức làm một điều gì để bảo đảm sẽ không tái phạm trong tương lai. Cảm giác tội lỗi là đòn bẩy cuối cùng để nhiều người thay đổi thái độ. Tuy nhiên cũng có nhiều người phủ nhận cảm giác này hay tìm cách loại bỏ nó. Một thái cực khác là chịu đầu hàng và nuốt cảm giác này, nghĩa là chấp nhận sự đau đớn và cảm nghiệm tình trạng bất lực của mình. Đây là thái độ tiêu cực, không đáp ứng mục đích của cảm giác tội lỗi.

Ngược lại, nó có thể là động lực đưa chúng ta tới thay đổi.

Giải Pháp:
1. Nhìn nhận là bạn đã thực sự vi phạm một qui luật quan trọng bạn đặt ra cho đời sống mình.
2. Quyết tâm tuyệt đối sẽ không để thái độ này xảy ra trong tương lai.
8. BẤT CẬP
Cảm giác mình không làm được điều mà lẽ ra mình phải làm được. vấn đề ở đây là nhiều khi chúng ta đánh giá không đúng mức điều mình có thể làm hay không.
Ý nghĩa:
Ý nghĩa ở đây là hiện tại bạn không đủ mức năng lực thiết để thực hiện nhiệm vụ hiện có. Nó bảo bạn rằng bạn cần tìm thêm thông tin, hiểu biết, chiến lược, dụng cụ, hay lòng tự tin.
Giải Pháp:
1. Hãy tự hỏi mình: "Đây có là cảm giác đúng tôi cảm thấy trong tình huống này không? thực sự tôi bất cập, hay tôi phải thay đổi cách nhìn sự việc của mình?"
2. Mỗi khi cảm thấy bất cập, hãy tìm những mối khích lệ để cải thiện tình hình.
3. Tìm lấy một mẫu gương - một ai đó có hiệu quả trong lãnh vực mà bạn cảm thấy bất cập và xin người ấy dẫn dắt bạn.
9. BẤT LỰC
Tâm trạng u sầu, chán nản và bất cập chỉ là những biểu hiện của cảm giác bất lực. Người rơi vào tình trạng này cảm thấy bị nhận chìm và thường bắt đầu cảm thấy không gì có thể thay đổi tình hình, vấn đề quá lớn, vĩnh viễn, toàn diện và chỉ riêng mình rơi vào tình trạng này.
Ý nghĩa:
Ý nghĩa của tâm trạng bất lực là bạn cần đánh giá lại điều gì là quan trọng nhất đối với bạn trong tình huống này. Lý do là bạn đang cố tìm cách đối phó với quá nhiều chuyện cùng một lúc, bạn muốn thay đổi mọi sự ngay tức thì.
Giải Pháp:
1. Trong tất cả những chuyện bạn đang đối phó trong đời, bạn hãy chọn lấy một chuyện tuyệt đối và quan trọng nhất để bạn tập trung vào.
2. Viết ra tất cả nhựng gì bạn thấy là quan trọng nhất để thực hiện và xếp chúng theo thứ tự ưu tiên.
3. Xử lý trước tiên việc quan trọng nhất trong danh sách và tiếp tục có hành động cho tới khi bạn thành thào.
10.CÔ ĐƠN
Tất cả những gì làm chúng ta cảm thấy cô độc, cô lập hay bị tách rời khỏi người khác đều nằm trong tâm trạng này. Bạn có khi nào cảm thấy thực sự cô đơn chưa? Tôi nghĩ không một con người nào mà không có lúc rơi vào tâm trạng này.
Ý Nghĩa:
Ý nghĩa của tâm trạng cô đơn là bạn cần một mối tương quan với người khác. Tương quan như thế nào? Nhiều khi người ta tưởng là phải có việc ái ân, hay tình thân mật. Nhưng rồi họ cũng cảm thấy vỡ mộng, vì cả khi có sự thân mật, họ vẫn cảm thấy cô đơn.
Giải Pháp:

1. Nhận ra rằng bạn có thể đến với người khác và thiết lập tương quan tức khắc và chấm dứt tình trạng cô đơn. Luôn luôn có những người quan tâm đến bạn ở khắp nơi.
2. Xác định bạn cần thiết lập loại tương quan nào.
3. Bạn hãy nhắc nhở mình về một điều tuyệt vời của tâm trạng cô đơn là nó có ý muốn nói, "Tôi thực sự quan tâm đến người khác và tôi thích sống với người khác. Tôi cần tìm ra tôi cần có loại tương quan nào với người khác ngay lúc này, rồi có hành động ngay để biến nó thành hiện thực.
4. Có ngay hành động để đến với người khác và thiết lập tương quan với họ.

Mười cảm xúc tạo sức mạnh

1.YÊU THƯƠNG

Biểu hiện thường xuyên của tình yêu hình như có thể làm tan biến mọi tiêu cực mà tình yêu chạm tới. Nếu ai đó tức giận với bạn, bạn có thể tiếp tục yêu thương họ bằng việc chấp nhận một niềm tin sau đây: mọi sự giao tiếp đều là một lời đáp trả yêu thương hay một tiếng kêu cứu giúp. nếu ai đó đến với bạn trong tâm trạng bị tổn thương hay tức giận và bạn luôn luôn đón tiếp họ với tình yêu đầm ấm, rốt cuộc họ sẽ thay đổi tâm trạng và cơn tức giận hay tổn thương sẽ tan đi.

"Chỉ cần bạn biết yêu cho đủ,
bạn có thể là người mạnh nhất thế giới"
-EMMET FOX

2. LÒNG TRÂN TRỌNG VÀ BIẾT ƠN

Tôi tin rằng các cảm xúc mạnh nhất là những cách diễn tả khác nhau về lòng yêu thương. Theo tôi, lòng trân trọng và biết ơn là hai cảm xúc thiêng liêng nhất, chúng diễn tả tích cực qua tư tưởng và hành động lòng trân trọng và yêu mến của tôi đối với những quà tặng mà cuộc đời, con người và kinh nghiệm trao tặng tôi. Sống trong tâm trạng cảm xúc này sẽ khích lệ đời sống bạn hơn bất cứ điều gì khác.

3. SỰ TÒ MÒ

Nếu bạn thực sự muốn tăng trưởng trong đời sống, bạn hãy tập tính tò mò như trẻ con. trẻ con biết ngạc nhiên - chính vì vậy mà chúng rất dễ thương. nếu bạn muốn chữa tâm trạng buồn chán, hãy biết tò mò. Nếu biết tò mò, không có gì là nhàm chán đối với bạn.

4. SỰ PHẤN KHỞI VÀ ĐAM MÊ

Sự phấn khởi và đam mê có thể tăng hương vị cho bất cứ điều gì. Sự đam mê có thể chuyển mọi thách thức thành một cơ hội to lớn. Đam mê là một sức mạnh không thể cưỡng nổi để đưa đẩy đời sống chúng ta tiến lên với một tốc độ cao hơn bao giờ hết. Ta có thể mượn lời của Benjamin Disraeli, con người chỉ thực sự là vĩ đại khi hành động do niềm đam mê thúc đẩy. làm sao ta có được đam mê? Cũng giống như cách thúc chúng ta có được tình yêu, sự đầm ấm, lòng quí chuộng, biết ơn và sự tò mò - chúng ta quyết định cảm nghiệm nó! bạn hãy sử dụng thân thể bạn: nói nhanh hơn, tưởng tượng hình ảnh nhanh hơn, chuyển động thân thể bạn hướng bạn muốn đi tới. Đừng ngồi lỳ một chỗ mà suy nghĩ. Bạn không thể có đam mê nếu bạn tì cằm lên bàn, hít thở từ từ và nói năng chậm chạp.

5. SỰ QUYẾT TÂM
Tất cả những cảm xúc trên là vô giá, nhưng còn một cảm xúc bạn phải có nếu bạn muốn tạo nên giá trị lâu dài trên thế giới này. Nó sẽ chỉ cho bạn cách xử lý các tình huống khó chịu và thách đố, các thất vọng và ảo tưởng. Quyết tâm có nghĩa là không để mình bị bế tắc nhưng làm cho mình được đánh động bởi sức mạnh chớp nhoáng của một quyết định dứt khoát. Hành động với quyết tâm có nghĩa là làm một quyết định thích hợp và đanh thép trong khi gạt ra ngoài mọi khả năng khác.
6. SỰ LINH ĐỘNG
Khả năng thay đổi phương pháp của bạn là một hạt giống quyết định bảo đảm thành công. Chọn sự linh động chính là chọn hạnh phúc. Trong cuộc đời, có những lúc mà sự việc không nằm trong khả năng kiểm soát của bạn, những lúc đó khả năng của bạn biết linh động trong nguyên tắc, trong ý nghĩa bạn gán cho sự vật và trong hành động của bạn, sẽ định đoạt việc thành công hay thất bại của bạn, ấy là chưa kể niềm vui và thoải mái bạn sẽ được hưởng.
7. LÒNG TỰ TIN
Lòng tự tin không lay chuyển là cảm giác chắc chắn mà chúng ta ai cũng muốn có. Cách duy nhất để cảm nghiệm lòng tự tin là qua niềm tin. Hãy tưởng tượng ra và cảm thấy chắc chắn về những cảm xúc bạn đang được hưởng bây giờ, thay vì để đợi chúng bất ngờ xuất hiện một ngày nào đó trong tương lai. Khi bạn tự tin, bạn muốn thử nghiệm, muốn lao mình vào công việc. Một cách để phát triển niềm tin và lòng tự tin là tập sử dụng nó. Nếu tôi hỏi bạn có biết cài nút áo của mình không, tôi cam đoan bạn hoàn toàn tự tin mà trả lời rằng bạn biết. Tại sao? Vì bạn đã làm đều đó hàng ngàn lần rồi! Để dấn mình vào một công việc gì, bắt buộc bạn phải luyện tập lòng tự tin thay vì sự sợ hãi. Khả năng hành động dựa vào lòng tin chính là yếu tố thúc đẩy nhân loại tiến bộ.
8. SỰ VUI TƯƠI
Có một khác biệt lớn giữa việc cảm thấy hạnh phúc bên trong và bộc lộ sự vui tươi bên ngoài. Sự vui tươi kích thích lòng tự tin của bạn, làm đời sống vui hơn và cũng làm những người xung quanh bạn cảm thấy hạnh phúc. Sự vui tươi có sức mạnh loại bỏ những cảm giác sợ hãi, tổn thương, tức giận, không hài lòng, thất vọng, chán chường, tội lỗi và bất cập trong đời bạn. Bạn có sự vui tươi khi bạn nhận ra rằng dù điều gì xảy ra cho bạn, chỉ có vui tươi mới làm cho sự việc trở nên tốt hơn.
9. SỨC KHOẺ
Xử lý lãnh vực này là điều tối quan trọng. Nếu bạn không chăm sóc sức khoẻ thể lý của bạn, bạn rất khó cảm nghiệm những cảm xúc nói trên. Bạn hãy bảo đảm có sức khoẻ thể lý. Hãy nhớ rằng mọi cảm xúc đều đến với bạn qua thân thể bạn. Một trong các điều cơ bản để có sức khoẻ tốt là việc hít thở. Khi người ta căng thẳng, người ta ngưng thở, làm cạn sinh lực của mình. Học hít thở đúng cách là con đường quan trọng nhất để bạn có sức khoẻ tốt. Một yếu tố tối quan trọng khác nữa cho sức khoẻ thể xác là bảo đảm bạn có dồi dào năng lượng thần kinh.
Làm thế nào để có năng lượng thần kinh? Bạn biết rằng mỗi ngày chúng ta tiêu hao năng lượng thần kinh qua các hành động và vì thế ta cần bù đắp lại bằng việc nghỉ ngơi. Bạn ngủ mỗi ngày bao nhiêu? Nếu bạn bỏ ra 8 đến 10 giờ trên giường mỗi ngày thì bạn ngủ quá nhiều đấy. Sáu tới bảy giờ ngủ mỗi ngày được coi là tốt nhất cho hầu hết chúng ta. Không như người ta vẫn tưởng, ngồi yên

một chỗ không bảo toàn năng lượng đâu. Sự thật là khi bạn ngồi yên là lúc bạn cảm thấy mệt mỏi nhất. Hệ thần kinh của con người cần vận động để có năng lượng.

10. SỰ CỐNG HIẾN

Nhiều năm trước, tôi còn nhớ vào lúc tôi gặp bế tắc nhất trong đời, tôi đang lái xe dọc xa lộ ban đêm. Tôi luôn luôn tự hỏi, "mình phải làm gì để thay đổi đời mình?" Bất ngờ một trực giác đến với tôi, kèm theo một cảm xúc thật sâu sắc khiến tôi dừng xe lại bên đường và lập tức viết lên cuốn nhật ký của tôi câu: "Bí quyết của đời sống là cống hiến".

Trên đời, tôi không thấy cảm xúc nào phong phú hơn là cảm giác bạn là một con người mà những gì bạn nói và làm không chỉ thêm vào cho riêng đời sống bạn, mà còn kích thích kinh nghiệm của những người bạn quan tâm và ngay cả người mà bạn không hề biết đến. Những câu chuyện làm tôi cảm động nhất là những câu chuyện về những người nghe theo tiếng gọi cao cả nhất của cảm xúc để quan tâm một cách vô điều kiện và hành động cho lợi ích của người khác. Khi tôi coi vở Les Miserables, tôi cảm kích sâu xa về nhân vật Jean Valjean, vì ông là một con người tốt lành muốn cống hiến thật nhiều cho người khác. Mỗi ngày chúng ta phải luyện tập ý thức cống hiến bằng cách không chỉ để ý đến bản thân mình, mà còn phải để ý đến những người khác nữa.

Cảm giác cho đi làm cho đời sống đáng sống. Hãy hình dung thế giới này sẽ tốt đẹp hơn biết bao nếu mọi người chúng ta đều vun trồng ý thức cống hiến cho người khác.

MƯỜI DẤU HIỆU HÀNH ĐỘNG

1. Khó chịu
2. Sợ hãi
3. Bị tổn thương
4. Tức giận
5. Không hài lòng
6. Thất vọng
7. Tội lỗi
8. Bất cập
9. Bất lực
10. Cô đơn

MƯỜI CẢM XÚC TẠO SỨC MẠNH

1. Yêu thương đầm ấm
2. Trân trọng và biết ơn
3. Tò mò
4. Phấn khởi và đam mê
5. Quyết tâm
6. Linh động
7. Tự tin
8. Vui tươi

9. Sức khoẻ
10. Cống hiến

Chương 12 ĐAM MÊ DIỆU KỲ: XÂY DỰNG TƯƠNG LAI THÔI THÚC

"Mọi sự bắt đầu bằng một ước mơ"
-CARL SANDBURG

Bây giờ chúng ta vui một chút nhé. Bạn có muốn trở lại tuổi thơ và để cho trí tưởng tượng của bạn bay bổng không? Bạn có muốn quyết tâm nắm lấy đời sống mình và vắt ra tất cả sức mạnh, niềm đam mê và mật ngọt của đời sống mà bạn biết sẽ thuộc về bạn không?

Cho tới giờ chúng ta đã cố gắng hết sức để đạt tới khả năng làm những quyết định mới, những quyết định có thể biến đổi đời sống từ một ước mơ thành hành động.

Nhiều người trong cuộc đời biết mình phải làm gì, nhưng họ không bao giờ làm. Lý do là vì thiếu động lực, một điều chỉ có được do một tương lai tôi thúc cống hiến cho. Chương này là cơ hội để bạn cho trí tưởng tưởng của bạn bay bổng khắp mọi miền để có thể mơ mộng đến những khả năng huyễn hoặc nhất, nhờ đó bạn có thể khám phá ra một điều gì thực sự đẩy bạn vươn tới mức độ cao hơn. Nó sẽ giúp bạn tạo ra năng lượng và ngẫu lực.

Mục tiêu vĩ đại tạo động lực vĩ đại

Rất nhiều lần người ta nói với tôi, "Tony, anh lấy đâu ra năng lượng? Với tất cả nghị lực của anh, không lạ gì anh thành công đến thế. Tôi không có động lực như anh; tôi không cảm thấy nhiệt tình. Tôi khá lười". Câu trả lời của tôi thường là, "Bạn không lười đâu! chỉ vì bạn có những mục tiêu vô hiệu quả!"

Tôi thường giải thích niềm phấn khởi và động cơ tôi có được là nhờ các mục tiêu của mình. Mỗi sáng thúc dậy, cho dù tôi thấy uể oải vì thiếu ngủ, tôi vẫn tìm ra được động lực cần thiết vì các mục tiêu của tôi làm tôi phấn khởi. Chúng làm tôi dậy sớm, thức khuya và gợi hứng cho tôi khai mở nguồn năng lực của mình và sử dụng mọi cái tôi có thể gặp trong ảnh hưởng của mình để đi đến kết quả. Bạn cũng có sẵn tất cả những năng lượng giống như tôi trong lúc này. Nhưng những mục tiêu yếu ớt của bạn không bao giờ đánh thức chúng được. Thế nên bước đầu tiên là phải khai triển những mục tiêu to lớn hơn, hấp dẫn hơn và nhiều thách đố hơn.

Người ta thường nói với tôi, "Vấn đề của tôi là thực sự tôi chẳng bao giờ có mục tiêu nào cả". Thái độ này chứng tỏ họ không hiểu rõ các mục tiêu tác động thực sự như thế nào. Trí óc con người luôn luôn theo đuổi một điều gì đó, ít ra là nó tìm cách giảm bớt hay loại bỏ đau khổ, hay tránh những gì gây ra đau khổ. Trí óc chúng ta cũng thích hướng dẫn chúng ta theo đuổi những gì có thể làm chúng ta sung sướng. Tất cả chúng ta đều có những mục tiêu. Vấn đề là ở chỗ chúng ta đều không ý thức sử dụng những năng lượng này.

Tất cả chúng ta phải khám phá
hay tạo ra một Đam Mê Diệu Kỳ.
Các mục tiêu dẫn bạn vượt qua giới hạn của mình
để đến một thế giới của sức mạnh vô biên

Lúc đầu chúng ta đề ra những mục tiêu to lớn, chúng ta nghĩ không thể đạt được chúng. Nhưng điều quan trọng cốt yếu khi xác định mục tiêu là tìm ra một mục tiêu to lớn đủ để lôi cuốn bạn, một cái gì

đó có khả năng làm bạn giải phóng năng lượng của mình. Chúng ta chắc chắn mình chọn mục tiêu đúng khi nó có vẻ quá to tát khó thực hiện nổi nhưng đồng thời nó cho chúng ta cảm giác là mình sẽ đạt được chúng. Để tìm ra sự gợi hứng ấy và đạt được những mục tiêu tưởng như không thể, chúng ta phải tạm gác qua một bên sự tin tưởng của chúng ta về những gì chúng ta có thể đạt được.
Tôi không bao giờ quên câu chuyện có thực về một cậu bé xuất thân nghèo khổ trong một khu ngoại ô San Francisco và có những mục tiêu mà ai cũng cho là không thể thực hiện, chỉ trừ bản thân cậu. Cậu bé là một người hâm mộ ngôi sao huyền thoại bóng bầu dục Jim Brown. Lúc đó đang chơi cho đội Cleveland Browns. mặc dù chân cậu bé bị què vì bệnh còi xương do suy dinh dưỡng và hồi 6 tuổi hai chân cậu đã bị cong mãn tính và bắp chân teo lại khiến cậu có cái tên là "Chân bút chì", cậu đã đề ra cho mình mục tiêu theo đuổi là phải trở thành một ngôi sao bóng bầu dục giống như thần tượng của cậu. Không có tiền để dự các trận đấu banh, nên cậu thường phải chờ đến giờ nghĩ giữa trận để lẻn vào sân banh coi nốt trận đấu của đội Cleveland Browns.
Cuối cùng, hồi 13 tuổi, cậu bé đã có một cuộc gặp gỡ mà cậu từng mơ ước suốt cuộc đời. Vào giờ nghĩ giữa trận đấu của đội Browns, cậu chạy lại chỗ đội đang uống nước và cậu thấy ai đang đứng trước mặt mình? Chính là thần tượng của cậu. Cậu nhìn ngôi sao bóng bầu dục và nói, "Chú Brown, cháu là người hâm mộ chú nhất đó!" Brown lịch sự cảm ơn cậu bé. Cậu vẫn nói tiếp, "Chú Brown, chú biết sao không?" Brown quay lại phía cậu và hỏi, "Gì vậy, cháu?" Cậu bé nói, "Cháu thuộc tất cả những kỷ lục chú đã lập được, tất cả những thành tích của chú đó". Jim Brown mỉm cười và nói, "Thế thì tuyệt" và lại tiếp tục nói chuyện với các bạn. Cậu bé vẫn không chịu buông tha và nói, "Chú Brown! Chú Brown!" Jim Brown lại quay nhìn cậu. Lần này cậu bé nhìn sâu trong mắt Brown với một niềm đam mê mãnh liệt khiến Brown có thể cảm thấy được và cậu nói, "Chú Brown, một ngày nào đó cháu sẽ phá mọi kỷ lục của chú cho mà coi!"
Ngôi sao huyền thoại mỉm cười và nói, "Tuyệt đấy, bé con! Tên bé là gì?" Cậu bé cười banh tới mang tai và nói, "Thưa chú, cháu tên là Orenthal. Orenthal James Simpson...Các bạn gọi cháu là O.J".
Và quả thực O.J. Simpson đã liên tục phá hết kỷ lục này đến kỷ lục khác của Jim Brown và lập một số kỷ lục mới của mình. Làm thế nào mà những mục tiêu tạo được sức mạnh không thể tưởng tưởng nổi để hình thành định mệnh? Làm sao chúng có thể lấy một cậu bé bị còi xương để biến thành một huyền thoại? Xác định mục tiêu là bước đầu tiên để biến cái vô hình thành cái hữu hình - là nền tảng cho mọi thành công trong cuộc đời.
Biến cái vô hình thành cái hữ hình
Hãy nhìn chung quanh bạn ngay lúc này. bạn thấy gì? Có phải bạn đang ngồi trên ghế salon trong phòng khách, với những bức tranh mỹ thuật treo trên tường, hay đang nhìn chiếc TV màn hình lớn sử dụng đĩa laser công nghệ hiện đại nhất? Hay bạn đang ngồi ở bàn giấy với một máy điện thoại, máy vi tính và máy Fax? Tất cả những thứ này trước kia chỉ là những ý tưởng trong đầu óc của ai đó. Nếu 100 năm trước đây tôi nói trong không gian có vô số những làn sóng vô hình mà chúng ta có thể kéo xuống đưa vào trong một cái hộp và tạo ra hình ảnh và âm thanh, hẳn bạn phải bảo là tôi điên mất rồi. Nhưng ngày nay thì hầu như nhà nào cũng có TV, có nhà có đến hai hoặc ba cái! Phải

có người sáng chế ra chúng và để làm được điều này, phải có người đã hình dung ra chúng một cách rõ nét.

Điều này chỉ đúng với những đồ vật chất thôi sao? Không đâu, nó cũng áp dụng cho mọi loại hoạt động và qui trình: lý do một chiếc xe ô tô chạy được là vì đã có những con người tháo vát hình dung ra cách tạo nên qui trình đốt cháy trong máy. Câu trả lời cho những thách đố của thế giới hôm nay về vấn đề năng lượng nằm ở trí tưởng tượng và nguồn lực của các nhà vật lý và kỹ sư hôm nay. Và giải pháp cho những khủng hoảng xã hội, như nạn kỳ thị chủng tộc, tình trạng nghèo đói, vô gia cư, chỉ có thể được nếu có óc sáng kiến và niềm say mê của những con người nhiệt tình như bạn và tôi.

Tại sao ít người có mục tiêu?

Bạn có thể nghĩ bụng, "Nghe thì thật hay, nhưng chỉ đề ra mục tiêu thì chũng chẳng dẫn đến kết quả gì". Tới đây tôi không đồng ý với bạn được. Mỗi lần đề ra mục tiêu, chúng ta đều phải khai triển kèm theo một kế hoạch và có những hành động mãnh liệt và nhất quán. Bạn đã có sẵn sức mạnh hành động nơi bạn. Nếu bạn chưa khơi dậy được nó, chỉ là vì bạn chưa đề ra được những mục tiêu lôi cuốn bạn.

Điều gì đang ngăn trở bạn? Chắc chắn bạn đã muốn đề ra những mục tiêu ngay cả trước khi đọc cuốn sách này. Nhưng bạn có liệt kê ra một danh sách những mục tiêu xác định mà bạn muốn có những kết quả chắc chắn sẽ đạt được trong đời sống tâm linh, cảm xúc, thể chất, tri thức và tài chánh không? Điều gì đã ngăn trở bạn? Đối với nhiều người, đó là mối sợ thất vọng, dù chỉ trong vô thức. Một số người trước kia từng đề ra những mục tiêu nhưng đã không đạt được chúng nên vì thất vọng và sợ sẽ thất bại trong tương lai giống như trong quá khứ, họ thôi không còn đề ra mục tiêu nào nữa. Họ không muốn có mong đợi nào để họ có thể phóng tới. Một số khác đề ra những mục tiêu nhưng lại có ảo tưởng khiến họ gắn liền niềm hạnh phúc của mình với việc đạt được những mục tiêu ấy mà nhiều khi vượt quá sự kiểm soát của họ. Hoặc họ thiếu sự linh động để nhận ra rằng trong khi mình đang theo đuổi những mục tiêu đã đề ra, thì có những mục tiêu khác tốt hơn, đáng theo đuổi hơn.

Bí quyết để đạt mục tiêu

Không ai đã đạt một mục tiêu là vì quan tâm tới việc đạt được nó. Điều người ta cần trước tiên là sự quyết tâm làm. Thực vậy, trong khi nghiên cứu nguồn gốc sự thành công của người ta, tôi khám phá ra rằng sự kiên trì có giá trị hơn cả tài năng và là nguồn hiệu quả nhất để tạo ra và nâng cao chất lượng đời sống.

Tôi tin rằng đời sống luôn luôn thử thách mức quyết tâm của chúng ta và phần thưởng to lớn nhất của đời sống sẽ dành cho những ai chứng tỏ một sự quyết tâm không ngơi nghỉ để hành động cho đến khi đạt được mục tiêu.

Rất lắm khi người ta không dám bắt đầu theo đuổi một mục tiêu vì sợ thất bại. Tệ hơn nữa, người ta bắt đầu theo đuổi mục tiêu, nhưng rồi bỏ nữa chừng. Họ có thể đang trên đường đi tới mục tiêu, nhưng họ thiếu sự kiên trì để đi đến cùng. Vì không nhận được những kết quả nhất thời, họ dễ dàng bỏ cuộc. Tôi đã từng gặp những nhà vô địch - những người thành đạt những mục tiêu cao vời nhất - họ có một sức kiên trì không tưởng tượng nổi. Họ có thể thay đổi phương pháp nếu cần, nhưng họ

không bao giờ bỏ mục tiêu cuối cùng.
Hãy thực hiện bước thứ nhất của bạn ngay bây giờ
Chúng ta sẽ thực hiện bước thứ nhất trong việc biến cái vô hình thành cái hữu hình, biến giấc mơ của bạn thành hiện thực. Khi làm xong bước này, chúng ta sẽ tạo ra cho mình một tương lai đầy hấp dẫn mà chúng ta có thể linh cảm trước được.
Chúng ta sẽ thực hiện trong 4 lãnh vực:
1. Những mục tiêu của việc phát triển bản thân.
2. Những mục tiêu nghề nghiệp/kinh doanh/ kinh tế.
3. Những mục tiêu giải trí/ mạo hiểm.
4. Những mục tiêu cống hiến
Với mỗi lãnh vực trên đây, bạn sẽ có một khoảng thời gian để vận động trí óc bạn. Hãy viết thật nhanh - cho ngòi bút của bạn tự do tuôn trào, cứ viết. Luôn luôn tự hỏi mình, tôi muốn điều gì cho đời tôi nếu tôi biết tôi có thể có nó theo như tôi muốn? Tôi sẽ cố sức làm gì nếu tôi biết mình không thể thất bại? Chưa cần phải nghĩ đến cách phải thực hiện thế nào. Chỉ cần khám phá ra bạn thực sự muốn điều gì. Hãy làm việc này một cách tự tin, đừng nghi ngờ chút nào khả năng của bạn.
Thứ nhất
NHỮNG MỤC TIÊU PHÁT TRIỂN BẢN THÂN
* BƯỚC 1:
Trên một tờ giấy trắng, bạn hãy viết ra tất cả những gì bạn muốn cải thiện trong đời sống mình có liên quan đến sự phát triển bản thân của bạn. Bạn muốn cải thiện thân thể bạn thế nào? Mục tiêu của bạn cho đời sống trí thức và xã hội là gì? Bạn có thích học một ngoại ngữ không? Trở thành một người đọc sách nhanh? Bạn thấy có giá trị gì khi đọc hết toàn bộ tác phẩm của Shakespeare? Về cảm xúc, bạn thích cảm nghiệm gì, thành đạt gì, hay thành thạo điều gì trong đời bạn? Bạn có những mục tiêu tinh thần nào? Bạn có muốn có mối liên kết linh thiêng với Đấng Tạo Hóa? Hay có những cảm xúc cởi mở và cảm thông với người đồng loại?
Bạn hãy cố suy nghĩ ít nhất là 5 phút. Viết liền không nghĩ bất cứ lúc nào. Có thể có những ý tưởng ngớ ngẩn, điên rồ, ngông cuồng - không sao, nhiều khi chúng dẫn tới những kết quả rất tích cực cho đời sống bạn.
* BƯỚC 2:
Giờ đây đã có một danh sách các mục tiêu phát triển bản thân để bạn phấn khởi, hãy dành cho mỗi mục một phút suy nghĩ. Ở giai đoạn này, chưa cần để ý tới việc bạn phải thực hiện bằng cách nào. Chỉ cần bạn đề ra cho mỗi mục tiêu một thời điểm thực hiện. Bạn nên nhớ rằng các mục tiêu là những giấc mộng đòi hỏi một hạn chót. Chỉ cần quyết định thời điểm hoàn thành những mục tiêu đã đủ để khơi dậy tất cả sức lực bạn có để biến quyết định của bạn thành thực tại.
* BƯỚC 3:
Bây giờ bạn hãy chọn lấy một mục tiêu quan trọng nhất của một năm trong loại này - mục tiêu này nếu bạn thực hiện được trong năm này, sẽ là sự kích thích ghê gớm để bạn cảm thấy rằng năm nay đã được bạn đầu tư hiệu quả. Dành 2 phút viết một đoạn xác định tại sao bạn quyết tâm tuyệt đối

thực hiện mục tiêu này trong vòng một năm.
Thứ hai
NHỮNG MỤC TIÊU NGHỀ NGHIỆP/ KINH DOANH/ KINH TẾ
Giai đoạn tiếp theo là đề ra những mục tiêu nghề nghiệp /kinh doanh/ kinh tế.
* BƯỚC 1:
Viết ra tất cả những gì bạn muốn cho đời sống, nghề nghiệp, kinh doanh, hay tài chánh của bạn. Bạn muốn đạt mức độ tài chánh nào? Bạn muốn lên cao tới vị trí nào? Dành 5 phút để viết một danh sách có thể có giá trị hàng triệu bạc cho bạn.
* BƯỚC 2:
Dành một phút suy nghĩ về mỗi mục tiêu bạn đã viết ra trên danh sách. Nếu bạn quyết tâm đạt mục tiêu đó trong vòng 1 năm, viết số 1 bên cạnh mục tiêu đó. Nếu bạn quyết tâm đạt nó trong vòng 5 năm, viết số 5 bên cạnh đó. Hãy nhớ rằng điều quan trọng nhất không phải bạn sẽ đạt mục tiêu bằng cách nào, mà là bạn có tuyệt đối quyết tâm đạt mục tiêu đó hay không.
* BƯỚC 3:
Kế đến, chọn mục tiêu quan trọng nhất bạn thực hiện trong vòng một năm trong lãnh vực kinh doanh và tài chánh và dành hai phút viết một đoạn về mục tiêu này, cắt nghĩa tại sao bạn tuyệt đối quyết tâm đạt nó trong vòng một năm.
Thứ ba:
GIẢI TRÍ / MẠO HIỂM
Nếu bạn không bị giới hạn về tài chánh, bạn muốn có những gì? Bạn muốn làm những việc gì? Nếu có một bà tiên xuất hiện trước mặt bạn và sẵn sàng cho ngay điều bạn ước, bạn sẽ ước những gì nhiều nhất trên đời?
* BƯỚC 1:
Dành 5 phút viết ra tất cả những gì bạn muốn, có, làm, hay kinh nghiệm trong đời. Đây là một số câu hỏi gợi ý:
Bạn muốn làm, sáng chế, hay mua một:
Xe hơi?
Vila?
Căn nhà trông ra biển?
Du thuyền?
Bộ sưu tập nghệ thuật?
Khách sạn?
Bạn có muốn dự:
Một cuộc trao giải Cannes?
Một trận chung kết World Cup?
Một chuyến du lịch Á châu?
...
* BƯỚC 2 & 3:

Giống như ở trên, bạn hãy dành thời giờ xét lại từng mục một, chọn mục tiêu một năm quan trọng nhất trong loại này và dành 2 phút viết ra một đoạn nêu rõ lý do tại sao bạn tuyệt đối quyết tâm thực hiện mục tiêu này trong vòng một năm.

Thứ tư

NHỮNG MỤC TIÊU TRONG LĨNH VỰC CỐNG HIẾN

Những mục tiêu loại này có thể là hấp dẫn nhất, vì đây là cơ hội để bạn để lại dấu vết của mình cho đời, để lại một di sản giúp thay đổi đời sống của con người. Nó có thể đơn giản như việc đóng góp vào các công việc chung trong làng xóm, khu phố, hay lớn hơn như lập một quĩ cống hiến cơ hội cho những người kém may mắn.

* BƯỚC 1:

Dành 5 phút suy nghĩ về tất cả những khả năng bạn có thể cống hiến.

* BƯỚC 2 & 3:

Giống như trên kia, suy nghĩ về từng mục tiêu, chọn mụ tiêu một năm quan trọng nhất và dành 2 phút viết ra một đoạn giải thích lý do tại sao bạn tuyệt đối quyết tâm đạy mục tiêu này trong vòng một năm.

Giai Đoạn quan trọng nhất

Trong nhiều năm tôi từng đề ra những mục tiêu nhưng tôi đã không đi tới cùng. Lúc ban đầu tôi rất phấn khởi, hăng say bắt tay vào việc, nhưng ba bốn tuần sau tôi nhận ra là mình không thực hiện đầy đủ những gì tôi đã viết ra.

Điều quan trọng nhất bạn có thể làm để đạt mục tiêu của mình là bảo đảm rằng, ngay sau khi đề ra mục tiêu, bạn lập tức bắt đầu tạo một ngẫu lực, một đà trớn để bạn cứ thế mà tiến tới. Đó là một khi đã đề ra mục tiêu rồi, bạn phải lập tức có những hành động tích cực để đạt mục tiêu đó.

Như chúng ta đã nhấn mạnh ở chương 2, một quyết định thực sự là một quyết định mà bạn có ngay hành động theo sau. Một khi đã có hành động, thì một việc dù nhỏ như gọi điện thoại, chu toàn một nhiệm vụ, phác thảo một kế hoạch, cũng sẽ làm bạn tiến tới. Rồi bạn hãy thảo ra một danh sách những việc đơn sơ bạn có thể làm mỗi ngày trong suốt mười ngày kế tiếp. Mười ngày với những hành vi nho nhỏ theo hướng mục tiêu của bạn sẽ giúp tạo một chuỗi những thói quen để bảo đảm bạn sẽ thành công lâu dài.

Bài học cuối cùng

Bài học quan trọng nhất trong chương này là: một tương lai thôi thúc sẽ tạo cho bạn một cảm giác năng động về sự phát triển của bạn. Không có nó, chúng ta chỉ sống có một nữa. Một tương lai thôi thúc không phải một cái gì phụ thuộc, mà là một nhu cầu. Nó không những cho phép chúng ta thành đạt, mà còn cho chúng ta cảm nghiệm niềm vui, sự cống hiến và sự tăng trưởng để tạo ý nghĩa cho chính đời sống.

Dù bạn mới mười tám hay đã tám mươi, bạn luôn cần có cái gì đó để thúc đẩy bạn tiến tới. Động lực ấy luôn có sẵn trong bạn, chỉ đợi thời cơ để xuất hiện. Nó là một cái gì thôi thúc chúng ta.

Vua hề George Burns hiểu được tầm quan trọng và sức mạnh của một tương lai thôi thúc như thế. Khi người ta xin ông tóm lược triết lý sống của mình, ông trả lời, "Bạn phải có một cái gì đó kéo

bạn ra khỏi giường. Thực ra nằm trên giường tôi không làm được cái gì hết. Điều quan trọng nhất là phải có một điểm, một hướng để bạn đi tới". Nay đã ở tuổi 90, ông vẫn còn rất sáng suốt và sắc bén, vẫn còn thực hiện những đề án phim ảnh và truyền hình và tôi mới nghe nói ông đã đăng ký vào chương trình London Palladium vào năm 2000, lúc ấy ông sẽ 104 tuổi - tương lai thôi thúc làm cho con người năng động đến thế đấy!

Hãy sử dụng sức mạnh của mình. Giờ đây bạn đã biết phải làm gì để khơi dậy cảm hứng cho mình. bạn hãy bắt tay làm đi.

Chương 13 MƯỜI NGÀY THỬ THÁCH TÂM TRÍ

"Thói quen có thể là người đầy tớ tốt nhất,
hoặc là người chủ tệ nhất".
-NATHANIEL EMMONS

Tính kiên định...đó là điều mọi người chúng ta đều theo đuổi. Chúng ta không muốn tạo ra những kết quả nhất thời. Chúng ta không muốn cảm thấy vui vẻ trong chốc lát. Chúng ta không muốn chỉ hăng hái từng lúc. Dấu hiệu của một nhà vô địch là tính kiên định và kiên định đúng nghĩa là kết quả của những thói quen của chúng ta.

Tôi tin chắc giờ đây bạn đã hiểu tôi viết cuốn sách này và cả đời tôi, là với mục đích nâng cao chất lượng đời sống chúng ta một cách đáng kể.

Điều này chỉ có thể đạt được nhờ có hành động quyết liệt theo một phương thức mới. Như tôi đã từng nhấn mạnh nhiều lần, chỉ biết phải làm gì mà thôi không đủ: bạn còn phải làm điều bạn biết.

Chương này được viết ra nhằm giúp bạn thiết lập những thói quen tuyệt hảo - những tiêu điểm kiểu mẫu để giúp bạn tối ưu hóa ảnh hưởng của bạn trên chính mình và trên người khác.

Tuy nhiên, để nâng đời sống chúng ta lên một mức cao hơn, chúng ta phải hiểu rằng, cùng một mẫu suy nghĩ đã từng dẫn chúng ta đến thành công hiện tại sẽ không đương nhiên dẫn chúng ta đến nơi chúng ta muốn đến. Cần đẩy suy nghĩ của chúng ta lên một mức mới để có thể kiểm nghiệm được mức thành công mới trong lãnh vực phát triển bản thân và nghề nghiệp.

Để làm điều này, chúng ta phải dứt khoát phá vỡ những rào cản sợ hãi để giành quyền kiểm soát tâm trí mình. Những thói quen cũ làm cho tâm trí chúng ta bị chi phối bởi những vấn đề nhất thời phải được dứt khoát phá vỡ. Trước tiên, chúng ta phải thiết lập một quyết tâm trọn đời tập trung nhắm vào các giải pháp và vui thích cảm nhận sự tiến triển. Trong sách này, bạn được biết đến những dụng cụ và chiến thuật hiệu quả để làm đời sống bạn phong phú hơn, sung mãn, vui thú và phấn khởi hơn. Nhưng nếu bạn chỉ đọc mà không sử dụng, thì chẳng khác gì bạn mua về một máy vi tính mới cực mạnh nhưng không bao giờ lấy nó ra khỏi thùng, hay mua một chiếc Ferrari đời mới nhất rồi bỏ nó trong gara để mặc cho bụi bặm phủ đầy.

Vì thế bạn hãy để tôi giúp bạn một chương trình đơn giản cắt đứt những thói quen cũ trong suy nghĩ, cảm nhận và ứng xử, một con đường có thể giúp bạn điều khiển những chọn lựa mới hiệu quả và làm cho nó hoàn toàn nhất quán.

Nhiều năm trước đây, tôi gặp một tình trạng dễ thất vọng và tức giận. Hình như đi đâu hay làm gì tôi cũng có vấn đề. Lúc đó, tôi không có thói quen tìm giải pháp bằng cách suy nghĩ tích cực. Dầu sao tôi tự cho mình là "thông minh" và người thông minh thì không coi điều gì là tích cực khi nó không thực sự tích cực! Và quanh tôi cũng có rất nhiều người ủng hộ quan điểm đó của tôi (và họ cũng thất vọng trong đời họ giống như tôi).

Thực ra lúc đó tôi rất tiêu cực và nhìn sự vật chỗ nào cũng tồi tệ hơn trong thực tế. Tôi dùng tâm trạng bi quan của mình làm lá chắn. Tôi luôn luôn tìm cách tự vệ để tránh phải khổ. Tôi cố làm mọi cách để không cảm thấy thất vọng nữa. Nhưng khi đi theo kiểu mẫu này, tuy tôi có tránh được đau

khổ thì cũng không cảm nhận được niềm vui. Thái độ này đã ngăn cản tôi tìm ra những giải pháp và giam giữ tôi trong những giới hạn của mình với lập trường là "phải sống thực tế".
Thực ra, cuộc đời đòi sự quân bình. Nếu chúng ta để mình trở thành loại người không muốn chấp nhận có cỏ dại đang đâm rễ trong vườn cây của mình, chúng ta sẽ bị hủy diệt vì những ảo tưởng của mình. Ngược lại, thái độ sợ hãi của những người luôn tưởng tượng rằng vườn cây của mình mọc um tùm và đầy cỏ dại không thể nào diệt được, cũng là một thái độ tự hủy hoại. Con đường đúng là thái độ quân bình. Người có thái độ này luôn mỉm cười khi thấy cỏ dại mọc lên, vì họ biết rằng khi đã phát hiện ra được cỏ dại, họ có thể hành động ngay lập tức để diệt chúng.
Chúng ta không được bi quan khi nhìn thấy cỏ dại. Chúng là một phần của cuộc đời chúng ta. Chúng ta phải nhìn chúng, thừa nhận chúng, tập trung tìm giải pháp và lập tức có hành động để loại trừ ảnh hưởng của chúng trong đời sống chúng ta.
Chúng ta cần luyện tập công việc diệt cỏ trong khu vườn tâm trí chúng ta. Chúng ta phải có khả năng nhận ra lúc nào chúng ta bắt đầu có một thói quen tiêu cực - không dằn vặt mình, cũng không ở lỳ trong thói quen đó - nhưng chỉ cần đơn giản phá vỡ thói quen đó ngay khi phát hiện ra nó và thay thế nó bằng những hạt giống mới đem lại thành công cho tâm trí, tình cảm, thân xác, tinh thần và nghề nghiệp. Phá vỡ những thói quen tiêu cực này thế nào?
1. Bạn cần xác định rõ bạn muốn gì. Nếu thực sự bạn muốn có cảm giác đam mê, vui sướng và làm chủ đời sống bạn, thì bạn phải biết bạn muốn gì.
2. Bạn phải tìm ra đòn bẩy nơi mình. Hãy để cho ước muốn xa tránh đau khổ và đạt vui sướng trở thành động lực thúc đẩy bạn làm những sự thay đổi để đưa cuộc sống bạn lên bậc cao hơn.
3. Bạn phải cắt đứt thói quen tiêu cực. Cách tốt nhất là theo "chế độ ăn kiêng tinh thần". Chế độ ăn kiêng tinh thần là cơ hội để bạn loại bỏ những thói quen tiêu cực tai hại trong cách suy nghĩ và cảm nhận do cuộc sống theo phản xạ của cảm xúc và theo nếp sống tâm trí vô kỷ luật.
Tôi đề nghị với bạn chế độ ăn kiêng tinh thần sau đây:
Trong mười ngày, bắt đầu ngay từ hôm nay, bạn hãy quyết tâm kiểm soát mọi khả năng trí óc và cảm xúc của bạn bằng cách quyết định ngay lập tức không chiều theo bất kỳ tư tưởng hay cảm xúc tiêu cực nào trong suốt mười ngày liên tiếp.
Nghe có vẻ đơn giản phải không bạn? Và quả thực nó rất đơn giản. Nhưng những người đã từng bắt đầu áp dụng chế độ ăn kiêng tinh thần này đều phải ngạc nhiên khi khám phá ra rằng tâm trí họ rất thường hay đi vào những suy nghĩ vô ích, sợ hãi, lo lắng, hay tai hại.
Tại sao chúng ta lại dễ để mình chiều theo những suy nghĩ tiêu cực dẫn đến những căng thẳng và đau khổ trong cuộc đời như thế? Câu trả lời đơn giản là: vì chúng ta nghĩ rằng nó có ích thật. Nhiều người luôn sống trong trạng thái âu lo. Họ thường tập trung vào khía cạnh xấu nhất của tình huống và như thế nó gây ra cho họ sự sợ hãi và thất vọng.
Ngược lại, nếu chúng ta sử dụng những dụng cụ đơn giản trong sách này, chúng ta có thể thay đổi trạng thái lo âu của mình ngay bằng cách tập trung vào một giải pháp. Bạn có thể tự hỏi mình, "tôi cần làm gì ngay bây giờ để thay đổi tình hình?"
Bạn hãy nhớ, mục tiêu của chúng ta không phải là phủ nhận những vấn đề của cuộc đời, nhưng là

đưa mình vào những trạng thái tâm trí và cảm xúc tốt hơn để có thể tìm ra những giải pháp và hành động để thực hiện những giải pháp đó.
Nếu bạn quyết định thực hiện 10 ngày thử thách tâm trí như tôi đề nghị, thì trong 10 ngày liên tiếp, bạn sẽ cố gắng để chú tâm 100 phần trăm thời giờ của mình vào những giải pháp và không để chút thời giờ nào vào những vấn đề!
Có 4 qui luật đơn sơ nhưng quan trọng cho 10 ngày thử thách. Bạn hãy nhớ các qui luật sau:
QUI LUẬT 1.
Trong 10 ngày liên tiếp, bạn hãy từ chối không để trí óc suy nghĩ đến những ý tưởng hay cảm xúc tiêu cực. Từ chối chiều theo những vấn đề tiêu cực hay những ngôn từ hoặc ẩn dụ tác hại.
QUI LUẬT 2.
Khi bạn thấy mình bắt đầu tập trung vào một ý tưởng tiêu cực nào, hãy lập tức dùng những kỹ thuật bạn đã học để định hướng lại chú ý của bạn sang một tình trạng cảm xúc tích cực hơn. Bạn hãy đặt câu hỏi, "có gì còn chưa hoàn hảo?" Hỏi như thế là bạn đã giả thiết sự việc sẽ đạt tới chỗ hoàn hảo.
QUI LUẬT 3.
Trong 10 ngày liên tiếp, bạn hãy bảo đảm mình tập trung suốt đời vào các giải pháp chứ không vào các vấn đề. Khi vừa chớm thấy một vấn đề, bạn hãy nghĩ tới một giải pháp ngay.
QUI LUẬT 4
Nếu bạn thấy mình trì trệ - nghĩa là thấy mình chiều theo một tư tưởng hay tình cảm tiêu cực - đừng dằn vặt mình! Sẽ không có vấn đề gì nếu bạn thay đổi ngay tình trạng này. Mục tiêu của chương trình này là giữ Mười ngày liên tiếp không chiều theo hay có một tư tưởng tiêu cực.
Bạn nên nhớ là chỉ có bạn mới là người có thể làm cho chương trình 10 ngày thử thách tâm trí tác dụng cho mình. Chỉ có bạn có thể làm một quyết tâm để thực hiện cho đến cùng.
Sau cùng, một trong những công cụ quí giá nhất để tạo sự thay đổi là không chỉ cắt đứt thói quen cũ của mình, mà phải thay đổi bằng một điều gì mới. Và một trong những phương pháp hiệu quả để làm điều này là: đọc sách nhiều.
Các lãnh đạo là những người đọc sách nhiều
Lâu lắm rồi, một trong các ông thầy của tôi là Jim Rohn đã dạy tôi rằng việc đọc những gì chất lượng, bổ ích, giá trị, thì còn quan trọng hơn cả việc ăn uống. Thầy ghi khắc vào đầu óc tôi ý tưởng là phải đọc sách mỗi ngày ít nhất là 30 phút. Thầy thường nói, "Có thể bỏ một bữa ăn, nhưng đừng bỏ đọc sách". Tôi nhận ra đây là một nhân tố quí giá giúp tạo sự khác biệt trong đời mình. Vì thế, trong khi bạn đang thanh lọc đầu óc mình khỏi những thói quen cũ, bạn cần tăng cường nó bằng việc không ngừng đọc lấy những điều mới. Và những chiến lược quí báu để bạn sử dụng trong 10 ngày thử thách tâm trí này.
Chương này đã đề nghị với bạn một cuộc thử thách tâm trí. Nó là một cơ hội và lời mời gọi để bạn đòi hỏi bản thân mình nhiều hơn là người khác mong đợi ở bạn và để bạn đón nhận được những phần thưởng do quyết tâm của bạn mang lại. Đây là lúc để đem ra thực hành những điều bạn đã học.
Chương tiếp theo sẽ bàn về Hệ thống chủ đạo để điều khiển mọi quyết định của bạn trong suốt cuộc đời.

Chương 14 ẢNH HƯỞNG TUYỆT VỜI: HỆ THỐNG CHỦ ĐẠO CỦA BẠN

Một trong những điều làm tôi thích thú nhất trong đời sống, đó là có cơ hội khám phá những bí ẩn về thái độ của con người và nhờ đó cống hiến những giải pháp thực sự biến đổi chất lượng của đời sống. Tôi cảm thấy hứng khởi khi tìm hiểu những lý do tiềm ẩn đằng sau những thái độ của người ta, khám phá ra những niềm tin chủ yếu, những câu hỏi, ẩn dụ, tiêu chuẩn và giá trị. Vì điểm mạnh của tôi là có thể tạo ra ngay những kết quả, nên do nhu cầu tôi đã học được cách để xác định những điểm đòn bẩy để tạo điều kiện cho những thay đổi xảy ra. Hằng ngày tôi đóng vai Sherlock Holmes, tìm tòi những chi tiết nhỏ bé nhất để kết thành bài toán trong kinh nghiệm độc đáo của mỗi người - tôi đúng là một thám tử tư chuyên nghiệp đấy! Có những chìa khóa kỳ diệu trong những thái độ của con người!

Đôi khi những chìa khóa này khó nhận ra, cần phải tìm hiểu sâu để khám phá ra chúng. Tuy nhiên, thái độ ứng xử của con người vô cùng đa dạng đấy, nhưng tôi đã tìm ra một điều cho phép tôi thành công, đó là mọi sự rốt cuộc cũng qui về một số khuôn mẫu chung do những yếu tố chủ chốt làm thành. Nếu bạn và tôi nắm được những nguyên tắc tổ chức này, chúng ta sẽ có khả năng không những tạo ảnh hưởng nơi người khác để giúp họ thay đổi một cách tích cực, mà còn hiểu được tại sao họ hành động như thế.

Hiểu được Hệ thống chủ đạo điều khiển mọi thái độ con người là một khoa học đích thực được chi phối bởi những định luật và những hành động và phản ứng có thể đoán trước được.

Chúng ta bị vây bọc triền miên bởi vô số những sự việc xảy ra trong đời sống hằng ngày khiến hầu hết chúng ta không nhận ra mình có một triết lý riêng, cũng không nhận ra được sức mạnh mà triết lý này hướng dẫn cách chúng ta đánh giá ý nghĩa của sự việc chung quanh chúng ta. Phần hai trong sách này giúp bạn điều khiển hệ thống chủ đạo của bạn trong việc đánh giá - sức mạnh điều khiển cách bạn cảm nhận và việc bạn làm trong mọi giây phút của đời sống.

Hiểu được Hệ thống chủ đạo của người khác sẽ cho phép bạn hiểu trực tiếp bản chất của một người, dù người đó là vợ, chồng, con cái, người chủ hay người đối tác kinh doanh của bạn, ngay cả những người bạn gặp hằng ngày. Bạn sẽ thấy thật may phước cho bạn khi có thể biết được động cơ nào đang thúc đẩy tất cả những con người rất có ý nghĩa đối với bạn này - kể cả chính bạn. Nhờ đó, không cần phán đoán ai, bạn có thể trực tiếp nhận ra họ thực sự là người thế nào.

Với trẻ em, chúng ta thường nhớ lại rằng tính đỏng đảnh, khó bảo là do nhu cầu được chiều chuộng hơn là một tâm trạng bướng bỉnh hay hư đốn. Trong đời sống hôn nhân, một điều đặc biệt quan trọng là chúng ta biết nhận ra những căng thẳng của cuộc sống hằng ngày để có thể nâng đỡ lẫn nhau và vun trồng sợi dây hôn nhân đã ràng buộc hai người với nhau. Nếu người bạn đời của bạn cảm thấy bị áp lực công việc đè nặng và bột phát những cơn tức giận hay thất vọng, thì không có nghĩa là cuộc hôn nhân của bạn không còn gì nữa, nhưng là một dấu hệu để bạn thấy mình phải quan tâm hơn và tập trung nâng đỡ người bạn đời mà bạn yêu thương. Cũng thế, chúng ta không thể xét đoán một người chỉ bằng một hai sự kiện riêng lẻ. Con người không phải là những thái độ cư xử của họ.

Bí quyết để hiểu con người là tìm hiểu Hệ thống chủ đạo của họ để bạn có thể trân trọng cách suy nghĩ hệ thống và cá nhân của họ. Mọi người chúng ta đều có một hệ thống hay phương pháp mà chúng ta sử dụng để xác định điều gì có nghĩa đối với chúng ta và chúng ta phải có thái độ nào đối với nó trong mọi tình huống của cuộc đời. Chúng ta phải nhớ rằng mỗi chuyện đều có tầm quan trọng khác nhau đối với mỗi người và mỗi người đánh giá sự việc xảy ra mỗi khác tùy theo hoàn cảnh và viễn tưởng của họ. Chúng ta cần học cách đánh giá sự việc để có những phán đoán tích cực và có những hành động tích cực đi kèm.

Những phán đoán tuyệt vời

tạo những cuộc sống tuyệt vời

Khi tìm hiểu đời sống của những người thành đạt, tôi luôn luôn nhận ra một mẫu số chung này: họ có những phán đoán tuyệt vời. Bạn cứ thử nghĩ đến bất kỳ một người thành đạt trong một lãnh vực nào như kinh doanh, chính trị, pháp luật, nghệ thuật, tình cảm, sức khoẻ, tôn giáo. Điều gì đã đưa họ lên vị trí tột đỉnh? Điều gì đã làm cho luật sư Gerry Spence thắng trong hầu như mọi vụ án mà ông đã bênh vực trong suốt 15 năm qua? Tại sao Bill Cosby đã luôn luôn làm khán giả say mê mỗi khi anh bước lên sân khấu? Điều gì đã làm cho nhạc của Andrew Lloyd hoàn hảo đến mê hồn như vậy? Tất cả đều qui về một lý do là họ có những đánh giá tuyệt vời trong những lãnh vực chuyên môn của họ. Spence thấu triệt được những ảnh hưởng đối với cảm xúc và quyết định của người ta. Cosby đã bỏ ra nhiều năm phát triển những tiêu chuẩn chủ đạo, những niềm tin và những qui luật về cách dùng mọi sự vật chung quanh để làm người ta cười. Sự thành thạo của Webber trong lĩnh vực nhạc điệu, phối khí, hòa âm và các yếu tố khác đã giúp anh viết ra những bản nhạc làm rung cảm lòng người.

Một trong những nhà quản lý đầu tư hàng đầu trên thế giới là Sir John Templeton, chủ tịch đầu tư thế giới, đã giữ mức kỷ lục suốt 50 năm nay không có đối thủ. Một số tiền đầu tư 10,000 đô-la vào Quĩ phát triển Templeton lúc ban đầu là năm 1954 thì ngày nay có thể trị giá 2 tỷ 2 đô-la! Nếu bạn muốn ông đích thân làm việc cho dự án đầu tư của bạn, bạn phải đầu tư tối thiểu 10 triệu đô-la tiền mặt; khách hàng lớn nhất của ông đã giao cho ông đầu tư trên 1 tỷ đô-la. Điều gì đã giúp Templeton trở thành một trong số những nhà tư vấn đầu tư vĩ đại nhất trong lịch sử? Khi tôi nêu câu hỏi này với ông, ông không do dự trả lời, "khả năng tôi đánh giá đúng giá trị của một vụ đầu tư".

Giỏi đánh giá sẽ mang lại nhiều của cải

Chúng ta hãy tóm lược 5 yếu tố đánh giá và mô tả vắn tắt từng yếu tố một.

1. Yếu tố thứ nhất chi phối mọi việc đánh giá là trạng thái tri thức và cảm xúc của bạn trong lúc bạn đánh giá. Trong đời sống, có những lúc một ai đó nói điều gì với bạn và làm bạn khóc, trong khi cùng một lời nói đó nói với bạn vào một lúc khác lại làm bạn cười. Tại sao có sự khác biệt ấy? Có thể chỉ đơn giản là do tâm trạng của bạn lúc đó. khi bạn đang trong tâm trạng sợ hãi, dễ tổn thương, thì những tiếng bước chân khe khẽ ngoài cửa sổ của bạn ban đêm sẽ làm bạn cảm thấy hoàn toàn khác với lúc bạn đang vui tươi phấn khởi. Vì vậy, một trong những yếu tố chính để bạn có những đánh giá tốt là bạn làm việc đánh giá này khi mình đang ở trong tâm trạng phấn khởi, tích cực thay vì trong tâm trạng e dè sợ hãi.

2. Yếu tố thứ hai là các câu hỏi chúng ta nêu lên. Các câu hỏi tạo nên hình thức khởi điểm cho việc đánh giá của chúng ta. Bạn nên nhớ rằng, khi phản ứng lại bất cứ điều gì xảy ra trong cuộc đời, trí óc của chúng ta đánh giá sự việc đó bằng câu hỏi, "Điều gì đang xảy ra? Ý nghĩa của tình huống này là gì? Nó có nghĩa là đau khổ hay sung sướng? Tôi có thể làm gì để tránh đau khổ, hay để đạt sự vui sướng?" Trong tiến trình đặt câu hỏi này, các câu hỏi quen thuộc của bạn có một vai trò quan trọng.
3. Yếu tố thứ ba là bậc thang giá trị của bạn. Trong cuộc sống, mọi người chúng ta đều biết đánh giá một số cảm xúc nhiều hơn những cảm xúc khác. Mọi người chúng ta đều muốn cảm thấy hạnh phúc, nghĩa là sự thỏa mãn và đều muốn tránh đau khổ. Nhưng kinh nghiệm cuộc đời dạy mỗi người chúng ta một hệ thống đánh giá riêng cho mình trong việc coi cái gì là đau khổ, cái gì là hạnh phúc. Đó chính là nhờ sự hướng dẫn do bậc thang các giá trị của chúng ta. Ví dụ, một số người coi hạnh phúc là cảm giác ổn định, an toàn, trong khi người khác lại coi sự an toàn, ổn định là đau khổ vì điều này làm cho họ không bao giờ cảm nghiệm được sự tự do.
4. Yếu tố thứ tư là các niềm tin của chúng ta. Các niềm tin tổng quát của chúng ta cho chúng ta cảm giác chắc chắn về cách thức chúng ta cảm nghiệm và về những gì chúng ta có thể mong đợi nơi bản thân mình, nơi đời sống và nơi người khác. Ví dụ, một số người tin rằng, "Nếu bạn thương tôi, thì bạn đừng bao giờ nặng lời với tôi". Niềm tin này khiến cho người này đánh giá một lời nói nặng như là một biểu hiện của việc không có tình thương trong mối quan hệ.
5. Yếu tố thứ năm của Hệ thống chủ đạo là kho kinh nghiệm đối chiếu bạn có sẵn trong trí óc của bạn mà bạn có thể đem ra sử dụng. Trong trí óc bạn, bạn đã lưu trữ mọi kinh nghiệm bạn đã có trong cuộc đời, cũng như mọi kinh nghiệm mà bạn đã tưởng tượng ra. Những kinh nghiệm đối chiếu này là nguyên vật liệu mà chúng ta sử dụng để xây dựng các niềm tin và các quyết định của mình. Để xác định một việc có ý nghĩa thế nào với chúng ta, chúng ta phải đối chiếu nó với một cái khác. Ví dụ, hoàn cảnh này tốt hay xấu? Tốt hay xấu so sánh với cái gì? Nó có tốt nếu đem so sánh với trường hợp của người khác không? Nó có xấu khi so sánh với một hoàn cảnh xấu nhất mà bạn đã kinh nghiệm không? Bạn có vô số những kinh nghiệm để đối chiếu trong khi làm bất cứ quyết định nào.
Một ngày, bạn và tôi đều có cơ hội để có những kinh nghiệm đối chiếu nhờ đó chúng ta có thể kiện cường các niềm tin của mình, hoàn thiện hóa các giá trị, hỏi những câu hỏi mới, đi vào những trạng thái thúc đẩy chúng ta tiến tới những hướng mà chúng ta muốn đến và thực sự hình thành những định mệnh tốt đẹp hơn cho chúng ta.
"Người ta khôn ngoan nhiều hay ít
không phải nhờ kinh nghiệm của họ,
mà nhờ khả năng biết đón nhận kinh nghiệm".
-GEORGE BERNARD SHAW
Trắc nghiệm những điều bạn đã học
Để kích thích suy nghĩ của bạn về cách bạn làm cho Hệ thống chủ đạo của bạn hoạt động hiệu quả, bạn hãy trả lời những câu hỏi sau đây:
1. Bạn thích nhất kỹ niệm nào trong đời mình?

2. Nếu bạn có thể chấm dứt nạn nghèo đói của thế giới hôm nay bằng việc giết một người vô tội, liệu bạn có làm không? Tại sao có hay tại sao không?
3. Nếu một hành khách bỏ quên một túi xách trên xe taxi của bạn, liệu bạn có đi tìm chủ của nó để trả lại không? Tại sao có hay tại sao không?
4. Nếu bạn ăn hết 100 con gián thì sẽ được thưởng 1000 đô-la, liệu bạn có ăn không? tại sao có hay tại sao không?

Các câu trả lời của chúng ta sẽ phản ánh Hệ thống chủ đạo của mình. Và mỗi người, tùy theo hệ thống chủ đạo và tùy theo cách đánh giá tình huống khác nhau, sẽ cho những câu trả lời rất khác nhau. Thú vị đấy chứ, phải không bạn?

Tới một lúc nào đó...

Chúng ta đã học năm yếu tố trên đây của Hệ thống chủ đạo, nhưng còn một đề tài chúng ta phải chú ý: chắc chắn chúng ta có thể đánh giá quá đáng. Con người thường thích phân tích sự vật tới kỳ cùng. Thế nhưng, tới một lúc nào đó, chúng ta phải chấm dứt việc đánh giá để bước sang hành động. Ví dụ, có người khi làm một quyết định cực nhỏ cũng phải đánh giá đi đánh giá lại nhiều lần trước khi hành động. Sự quá đáng này làm họ trở nên do dự, e dè và rốt cuộc không đạt đến kết quả nào trong cuộc đời. Nhiều khi quá đắn đo trong các chi tiết nhỏ mọn có thể làm chúng ta cảm thấy ngột ngạt và bất lực.

Tôi sẽ hướng dẫn bạn nhận ra hệ thống đánh giá bạn đang áp dụng là hệ thống nào, giúp bạn thiết lập một hệ thống chủ đạo mới hiệu quả và nhất quán hơn. Bạn đã biết sức mạnh của trạng thái và của các câu hỏi, giờ đây chúng ta bước sang lãnh vực thứ ba của việc đánh giá: đó là các giá trị của đời sống, la bàn riêng của bạn, là đề tài của chương tiếp theo.

Chương 15 CÁC GIÁ TRỊ CỦA CUỘC ĐỜI: LA BÀN ĐỊNH HƯỚNG CHO BẠN

"Chỉ những ai dám tin rằng
nội tâm của họ vượt trên mọi hoàn cảnh,
mới đạt được những thành quả tuyệt vời"
-BRUCE BARTON

Dũng cảm, quả quyết, kiên trì, hi sinh...Trong khi Ross Perot trình bày kế hoạch giải cứu con tin trong một bầu không khí hết sức căng thẳng, ông đã nhận thấy những đức tính này hiện rõ trên khuôn mặt những người ông đã tự tay tuyển lựa cho một sứ mạng giải cứu con tin kỳ diệu. Vào những ngày đầu năm 1979, tại Iran đang dậy lên một làn sóng bất ổn trong nước và phong trào chống Mỹ và mới chỉ vài ngày trước, hai giám đốc trong công ty của Perot ở Teheran bị bắt mà không có lý do. Tiền chuộc được treo là 13 triệu đô-la.

Khi những cuộc thương lượng ngoại giao ở cấp cao thất bại, Perot đã quyết định chỉ có một con đường duy nhất để giải thoát người của mình: đích thân ông phải ra tay. Sau khi nhờ được chuyên gia huyền thoại là thiếu tá quân đội Arthur "Bull" Simons đứng ra chỉ huy cuộc đột kích gan lì này, ông mau chóng tập hợp đơn vị xuất sắc của các tổng giám đốc của mình để thực hiện kế hoạch phá nhà tù. Họ được chọn vì họ là những người đã từng sống ở Teheran và có kinh nghiệm quân sự. Ông gọi họ là những "Con Đại Bàng" ngụ ý họ là "những người giàu tham vọng biết vận dụng sáng kiến, thực hiện nhiệm vụ, đạt kết quả và không thể có sơ xuất.

Nếu thành công họ sẽ được thưởng lớn, nhưng những rủi ro còn lớn hơn gấp bội: sứ mạng hoàn toàn không chính thức, họ có thể thất bại, nhưng nhất là họ có thể bị giết. Điều gì đã thúc đẩy Ross Perot tập trung mọi nguồn lực của mình, chấp nhận rủi ro và coi thường mọi trắc trở? Rõ ràng ông là người sống các giá trị của mình. Dũng cảm, trung thành, yêu thương, dấn thân và quả quyết là những giá trị đã cống hiến cho ông một khả năng siêu vời để thực hiện nhiệm vụ và một sức mạnh của ý chí được coi như là huyền thoại. Cũng chính những giá trị này là sức mạnh đã cho ông xây dựng công ty EDS của mình, từ một vốn đầu tư nguyên thủy là 1 ngàn đô-la. ông đã vươn lên hàng đầu nhờ khả năng đánh giá và chọn lựa đúng người. Ông đã chọn họ theo một tiêu chuẩn khắt khe các giá trị và ông biết rằng khi ông đã có đúng những con người cần thiết, những con người có những tiêu chuẩn giá trị cao, thì ông chỉ việc giao nhiệm vụ cho họ và để họ tự hoàn thành.

Giờ đây ông sẽ trắc nghiệm lần cuối các người mà ông đã chọn và ông kêu gọi họ vận dụng hết mọi năng lực cao nhất của họ và giải cứu những thành viên trong "gia đình"công ty. Câu chuyện về sứ mạng của họ và những thử thách họ gặp được kể lại trong cuốn Trên cánh đồng đại bàng. Chúng ta chỉ cần biết là vượt qua những trở ngại không thể tưởng tượng nỗi, sứ mạng hào hùng giải cứu con tin của Perot đã thành công và đưa trở về nhà nguồn vốn quí báu nhất của ông: những người của ông.

Các giá trị hướng dẫn mọi quyết định của chúng ta và vì thế hướng dẫn định mệnh của chúng ta. Những ai hiểu những giá trị của mình và trung thành sống theo những giá trị đó đều trở thành những con người lãnh đạo của xã hội chúng ta.

Khi bạn biết điều gì là quan trọng nhất đối với bạn, thì việc làm quyết định trở thành khá đơn giản. Thế nhưng nhiều người không biết rõ điều gì là quan trọng nhất trong đời mình và vì thế làm quyết định trở thành một sự dằn vặt nội tâm. Ngược lại, đối với những người đã xác định rõ đâu là những nguyên tắc cao nhất của đời mình, họ quyết định rất dễ dàng. Ross Perot đã biết ngay mình phải làm gì. Các giá trị của ông chỉ đã chỉ vẽ cho ông. Chúng giống như chiếc la bàn riêng để định hướng cho ông trong một tình huống cực kỳ nguy hiểm.
Chúng ta luôn kính trọng những con người biết rõ các giá trị của mình, sống những giá trị đó và có lập trường dứt khoát dựa theo niềm tin của họ, cho dù chúng ta không đồng ý với những ý tưởng của họ về cái gì là đúng hay sai.
Giá trị là gì?
Coi một điều gì có giá trị có nghĩa là gán cho nó một tầm quan trọng; bạn quí điều gì thì điều đó có thể được gọi là "giá trị". Trong chương này, chúng ta hiểu cách riêng về những giá trị của đời sống, những điều quan trọng nhất đối với chúng ta trong cuộc đời. Đối với loại giá trị này, cần phân biệt hai loại: mục đích và phương tiện. Nếu tôi hỏi bạn, "Bạn coi điều gì là quí nhất?" bạn có thể trả lời, "Tình yêu, gia đình, tiền bạc..."trong những thứ này, tình yêu là giá trị mục đích mà bạn đang theo đuổi; nói cách khác, nó là trạng thái cảm xúc mà bạn khao khát. Ngược lại, gia đình và tiền bạc chỉ là những giá trị phương tiện. Chúng là những phương thế để giúp bạn đạt trạng thái cảm xúc mà bạn thực sự khao khát.
Nếu tôi hỏi bạn, "Gia đình cho bạn điều gì?" bạn có thể trả lời, "Tình yêu, yên ổn, hạnh phúc". Mục đích bạn theo đuổi chính là tình yêu, yên ổn và hạnh phúc, là những giá trị. Cũng thế, tôi có thể hỏi bạn, "Tiền bạc thực sự có ý nghĩa gì đối với bạn? Nó cho bạn điều gì?" Bạn có thể trả lời, "Tự do, ảnh hưởng, khả năng cống hiến, cảm giác an toàn". Đây cũng thế, tiền bạc chỉ là một phương tiện để bạn đạt được những giá trị sâu xa hơn, những cảm xúc mà bạn ước ao cảm nghiệm trong cuộc đời.
Một thách đố trong cuộc đời là nhiều người không phân biệt rõ được giá trị nào là phương tiện, giá trị nào là mục đích và vì thế họ gặp nhiều đau khổ. Rất thường xuyên người ta quá mãi mê theo đuổi những giá trị phương tiện khiến họ không đạt được niềm khao khát đích thực của họ: những giá trị mục đích. Những giá trị mục đích làm cho bạn sung mãn, làm cho đời sống bạn phong phú và thỏa mãn.
Chúng ta lấy một ví dụ, Giả sử những giá trị cao cả nhất của một người phụ nữ là chăm sóc gia đình và cống hiến và bà đã quyết định trở thành luật sư vì bà có lần gặp một luật sư đã thực sự gây ấn tượng cho bà qua việc người này có một đời sống cao cả và giúp đỡ người khác. Thế rồi theo thời gian, bà bị cuốn hút vào cơn lốc của hoạt động trong nghề luật và bà khao khát trở thành một đối tác trong công ty của bà. Khi bà theo đuổi địa vị này, công việc của bà mang một tiêu điểm hoàn toàn khác. Bà bắt đầu làm chủ và điều hành công ty và trở thành một người phụ nữ hết sức thành công, nhưng đồng thời bà cảm thấy không được hạnh phúc vì bà không còn tiếp xúc gì với các khách hàng. Địa vị của bà đã tạo ra một mối tương quan khác với đồng nghiệp và bà dành hết thời giờ cho việc hội họp và lễ nghi. Bà đã đạt mục tiêu của mình, nhưng đã để mất niềm khát vọng của đời sống mình. Bạn đã bao giờ rơi vào cạm bẫy giống như thế, theo đuổi các phương tiện mà tưởng là mình

đang theo đuổi mục đích không? Để được hạnh phúc thực sự, chúng ta phải biết phân biệt và bảo đảm theo đuổi chính mục đích.
Khám phá những giá trị bạn đang theo đuổi
Giờ đây bạn hãy bắt đầu liệt kê ra một danh sách các giá trị riêng mà bạn đang theo đuổi. Để tìm ra những giá trị này, bạn chỉ cần trả lời câu hỏi. "Điều gì quan trọng nhất đối với tôi trong cuộc đời?" Bạn hãy nặn óc suy nghĩ ra những câu trả lời. Tâm hồn thanh thản? Ảnh Hưởng? Tình yêu?
Bạn hãy xếp các giá trị của bạn theo thứ tự, từ giá trị quan trọng nhất xuống giá trị ít quan trọng nhất. Hãy suy nghĩ giây lát rồi làm ngay.
Khi tôi lần đầu tiên soạn danh sách các giá trị của mình, tôi đã thấy những giá trị sau đây, theo thứ tự nó xuất hiện trong trí tôi:
DANH SÁCH CŨ CỦA TÔI VỀ CÁC GIÁ TRỊ TRONG ĐỜI TÔI:
* Say mê
* Tình yêu
* Tự do
* Cống hiến
* Có khả năng
* Phát triển
* Thành đạt
* Hạnh Phúc
* Vui chơi
* Sức khoẻ
* Sáng tạo
Nhìn vào danh sách, tôi hiểu ra ngay tại sao tôi đang làm điều mình làm. Tôi là một con người đam mê; tôi có phong cách hành động sôi nổi. Tôi nhận ta đó là sự say mê của mình. Tình yêu của tôi đối với gia đình và bạn bè là điều hiển nhiên. Tôi khao khát tự do và tôi mường tượng ra rằng nếu tôi có thể làm cho người khác tự do và cống hiến cho họ, tôi sẽ cảm thấy mình có khả năng làm được bất cứ điều gì. Tôi sẽ phát triển và thành đạt và cuối cùng có thể vui chơi, khoẻ mạnh và sáng tạo. Biết được danh sách các giá trị của mình giúp tôi đi đúng đường và sống phù hợp với những gì tôi coi là quan trọng nhất trong đời. Trong nhiều năm, tôi cảm thấy đời sống của mình rất nhất quán.
Nhưng rồi tôi đã có một sự phân biệt khác và nó đã thay đổi chất lượng cuộc đời tôi cho đến nay.
Thay đổi giá trị sẽ làm bạn thay đổi đời mình
Một hôm tôi tự nghĩ, "Những giá trị mình đang có quả thực giúp mình nhiều lắm", nhưng rồi tôi lại nghĩ, "Mình có cần thêm giá trị nào khác không?" Ngay lập tức tôi nhận ra trong danh sách của tôi thiếu óc thông minh. Chắc hẳn tôi thông minh, nhưng tôi không coi thông minh có giá trị ưu tiên như là đam mê. Thực ra trong sự đam mê của mình, tôi đã có một số chọn lựa rất ngu ngốc.
Tôi bắt đầu hiểu rằng nếu tôi không dành cho trí thông minh một vị trí ưu tiên, tôi sẽ thường xuyên mắc phải những sai lầm dẫn tới thất bại. Và tôi cũng tìm ra một số những giá trị khác để đưa vào trong danh sách của mình.

Rồi tôi đã tự hỏi một câu hỏi hoàn toàn mới, "Tôi phải loại khỏi danh sách những giá trị nào để có thể đạt được định mệnh tối hậu của mình?" Tôi bắt đầu nhận ra rằng vì mình luôn luôn để ý làm sao để có được tự do, nên tôi đã đánh mất sự tự do tôi đã có. Tôi nhận ra rằng tôi không thể nào được tự do hơn là tôi đang được trong lúc này. Có thể tôi sẽ có một cảm giác khác khi sống ở một nước khác mà ở đó tôi không phải chọn lựa nhiều, nhưng tôi thấy là tôi không có cách nào để tự do hơn tình trạng của tôi hôm nay. Thế là tôi quyết định gạch bỏ tự do trong danh sách của mình và không đặt nặng vấn đề nữa. Lạ lùng thay, tôi cảm thấy tự do chính lúc tôi gạch bỏ tự do khỏi danh sách!
Cuối cùng tôi tự hỏi, "Tôi phải xếp các giá trị của mình theo thứ tự ưu tiên nào để đạt được định mệnh của mình? Tôi không hỏi, "Điều nào quan trọng đối với tôi? mà là, "Các giá trị của tôi cần phải như thế nào?" Và tôi đã khai triển được một danh sách mới như sau:
DANH SÁCH MỚI CỦA TÔI VỀ CÁC GIÁ TRỊ
* Sức khoẻ/ Sinh lực
* Tình Yêu
* Thông minh
* Vui tươi
* Thành thật
* Say mê
* Biết ơn
* Vui chơi/ Hạnh phúc
* Tạo thay đổi
* Kiến thức/Phát triển
* Thành đạt
* Là người xuất sắc
* Đầu tư
* Cống hiến
* Sáng Tạo
Khi danh sách của tôi hoàn tất, tôi cảm thấy một tâm trạng chưa từng có trước đây: tâm trạng bình an thư thái. Tôi có cảm giác chắc chắn mà tôi chưa từng có, vì giờ đây tôi biết toàn cơ thể con người tôi cùng tập trung hướng về các ước mơ của mình. Tôi không còn phải giằng co với bản thân mình nữa. Vì không còn phải liên tục tìm kiếm tự do, tôi có thể cảm nghiệm sự thân mật và tình yêu nhiều hơn nữa - tôi có thể cảm nghiệm tự do nhiều hơn. Tôi sẽ thành đạt trong hạnh phúc, tôi sẽ khoẻ mạnh, tràn trề sinh lực và thông minh. Bằng quyết định thay đổi những ưu tiên trong cuộc đời mình, tôi có thể cảm thấy ngay những thay đổi nơi thân thể mình.
" Xin cho tôi vẻ đẹp của tâm hồn; xin cho
con người bên ngoài và bên trong được hợp nhất".
-SOCRATES
Làm thế nào để bạn có thể kiểm soát yếu tố thứ ba này của Hệ thống chủ đạo của bạn là các giá trị? bạn hãy thực hiện hai bước đơn giản sau:

* BƯỚC 1.
Tìm ra đâu là những giá trị bạn đang có và xếp chúng theo thứ tự quan trọng. Việc này sẽ cho bạn thấy rõ điều bạn cần cảm nghiệm nhất và điều gì bạn cần tránh nhất trong cuộc đời.
* BƯỚC 2.
Hãy tự hỏi mình, "Các giá trị của tôi phải như thế nào để đạt được định mệnh mà tôi ao ước và đáng có?" Hãy suy nghĩ để viết ra một danh sách các giá trị. Xếp chúng theo thứ tự. Xem bạn cần loại bỏ hay thêm vào những giá trị nào trong danh sách của bạn để tạo chất lượng cho đời sống mà bạn thực sự mong muốn.
Danh sách những giá trị của bạn có thể chỉ là một tờ giấy vô nghĩa nếu bạn không kích thích mình để sử dụng nó làm chiếc la bàn định hướng cuộc đời bạn. Ngược lại, nếu bạn biết sử dụng nó, nó sẽ trở thành cơ sở vững chắc để bạn làm mọi quyết định trong cuộc đời. Bạn hãy nhớ đến sức mạnh đòn bẩy. Vậy bạn hãy dùng đòn bẩy này để kiện cường quyết tâm sống các giá trị mới của bạn. Nếu có khi nào bạn lớn tiếng la rầy con cái, có thể một người nào đó yêu thương bạn đi ngang qua sẽ nhắc nhở bạn, "Ông không nhớ đã viết lòng cảm thông là số một trong danh sách của ông à?
Có thể có những giá trị nhưng lại không cảm thấy mình sống những giá trị ấy không? Bạn có thể có những hệ thống giá trị rất lớn để hướng dẫn cuộc đời bạn nhưng vẫn cảm thấy không hạnh phúc. Lý do tại sao, chương sau đây sẽ cho bạn thấy rõ.

Chương 16 CÁC NGUYÊN TẮC: LÝ DO BẠN KHÔNG HẠNH PHÚC

"Bạn hãy buộc mình nhắm tới những chuẩn mực
cao hơn là người ta mong đợi ở bạn".
-HENRY WARD BEECHER

Khi viết những dòng chữ này, tôi đang ngồi trong phòng mình ở khu du lịch Hyatt Regency Waikoloa trên Đảo lớn của Hạ Uy Di, trông ra biển Thái Bình Dương bao la. Tôi vừa được chứng kiến một sự kiện sẽ không xảy ra nữa cho tới năm 2017: hiện tượng nhật thực toàn phần. Sáng nay, vợ tôi và tôi đã thức dậy từ 5 giờ 30 để có thể cùng hàng ngàn du khách khác từ khắp nơi đến đây chứng kiến hiện tượng thiên văn hiếm hoi này.

Trong khi đám đông kéo đến mỗi lúc một đông để nhìn xem quang cảnh này, tôi bắt đầu giải trí bằng cách quan sát đám người thuộc mọi thành phần đang kéo đến đây: từ những nhà doanh nghiệp hàng đầu tới những gia đình đi nghĩ mát, từ những nhà khoa học kéo lỉnh kỉnh hàng chục ống kính viễn vọng tới những du khách ba lô cắm lều qua đêm ở gần miệng núi lửa và những trẻ em với tâm trạng phấn khích vì bố mẹ chúng nói cho chúng biết sắp có sự lạ xảy ra. Số người đã đến đây đông vô kể, họ từ khắp nơi trên thế giới kéo đến, bỏ ra hàng chục ngàn đô la chỉ để được nhìn thấy một sự kiện sẽ diễn ra trong vòng 4 phút! Chúng tôi làm gì ở đây? Chúng tôi muốn đứng dưới một bóng mát! Chỉ có thế ! Loài người chúng ta quả là một loài lạ lùng, phải không?

Tới 6 giờ 28 phút, tấn kịch bắt đầu diễn ra. Bầu khí chứa đầy âu lo, không phải chỉ là sự háo hức nhìn xem sự kiện, mà còn là nỗi sợ thất vọng. Vì trong buổi sáng có một không hai này, mây đen đã bắt đầu kéo đến và trời đã trở nên âm u. Thật thú vị khi quan sát cảnh người ta đang lo sợ niềm mong đợi của mình sẽ tan thành mây khói. Họ đến đây không phải để được xem một thoáng mặt trăng che mặt trời, mà xem một vụ nhật thực toàn phần kéo dài trong 4 phút, khi bóng của mặt trăng sẽ hoàn toàn che khuất mặt trời và bao phủ chúng ta trong bóng đêm. Người ta còn cho nó một cái tên: Nhật thực toàn phần!

Đến 7 giờ 10, mây càng nhiều và mỗi phút càng lan rộng. Đột ngột, mặt trời loé lên qua một lổ nhỏ trong đám mây và tất cả chúng tôi có thể nhìn thấy cảnh nhật thực từng phần. Người xem reo hò mừng rỡ, nhưng ngay lập tức mây lại che kín, mỗi lúc một dày hơn và hoàn toàn che khuất tầm nhìn của chúng tôi. Gần tới lúc nhật thực toàn phần, chúng tôi nhận ra là không thể xem được cảnh mặt trăng đi ngang qua mặt trời.

Thình lình, hàng ngàn người đổ xô về phía chiếc màn hình TV lớn mà đoàn chuyên gia TV đã đặt ở gần đó. Thế là chúng tôi ngồi cả trước màn hình TV để xem cảnh nhật thực qua màn hình, chẳng hơn ì những người ở các nơi khác. Lúc đó tôi may mắn được quan sát đủ mọi loại cảm xúc trên khuôn mặt của những người ở đó. Mỗi người phản ứng tùy theo nguyên tắc của mình; họ tin chuyện gì xảy ra sẽ đem lại cảm giác thỏa mãn cho họ trong kinh nghiệm này.

Một người đàn ông ngồi sau tôi chửi thề: "Thế là mất toi 4 ngàn đô la và mất công đi tới đây chỉ để xem 4 phút trên vô tuyến! Một bà ngồi cách tôi mấy bước thốt lên, "Tôi không thể ngờ là chúng ta bị lỡ việc này!" nhưng bé gái của bà thì phấn khởi nói với mẹ nó, "Nhưng mẹ ơi, sắp có rồi". Một bà

khác ngồi phía bên phải tôi nói: "Thật tuyệt không cơ chứ! Tôi cảm thấy may mắn có mặt ở đây!"
Cùng một sự kiện xảy ra, cùng một địa điểm, cùng một thời giờ, nhưng mỗi người lại có một ấn tượng, một phản ứng khác nhau. Ngày hôm ấy, tôi đã nhìn thấy cả một sự tương phản rõ rệt giữa các niềm tin và các nguyên tắc của người ta.

Chúng ta phản ứng không phải theo thực tại mà theo cách chúng ta cắt nghĩa về thực tại, theo sức mạnh của các niềm tin và các nguyên tắc của chúng ta. Những nguyên tắc này đề ra cho chúng ta rằng thực tại phải như thế nào mới làm chúng ta thỏa mãn. Không hiểu được sức mạnh này có thể khiến chúng ta mãi mãi mất khả năng đón nhận hạnh phúc; ngược lại, hiểu và sử dụng đầy đủ sức mạnh này có thể biến đổi đời sống chúng ta và làm chúng ta cảm thấy hạnh phúc.

Chánh án và Ban Hội Thẩm

Tất cả chúng ta đều có những nguyện tắc và chuẩn mực khác nhau; chúng không chỉ chi phối cách chúng ta cảm nghiệm những sự việc xảy ra trong đời mình, mà cả cách chúng ta ứng xử trước một tình huống cụ thể. Tóm lại, chúng ta làm gì và trở nên người như thế nào đều tùy thuộc hướng đi mà các giá trị hướng dẫn chúng ta. Cũng thế, cái sẽ xác định các cảm xúc và cung cách ứng xử của chúng ta tùy thuộc việc chúng ta coi điều gì là tốt và điều gì là xấu, điều gì chúng ta nên làm và điều gì chúng ta phải làm. Những chuẩn mực này được gọi là những nguyên tắc.

Nguyên tắc là sự kích thích cảm giác đau khổ hay vui sướng chúng ta cảm nhận trong hệ thần kinh của mình mọi lúc. Nó giống như chúng ta có một hệ thống tư pháp được thiết lập trong bộ não của chúng ta. Các nguyên tắc cá nhân là vị chánh án và ban hội thẩm cuối cùng của chúng ta. Chúng sẽ xác định ta có đáp ứng được một giá trị nhất định nào không, ta có cảm thấy thỏa mãn hay đau khổ không. Ví dụ, nếu tôi hỏi bạn, "Bạn có một thân hình tuyệt vời không?" bạn sẽ trả lời thế nào? Câu trả lời còn tùy thuộc suy nghĩ của bạn về một số tiêu chuẩn xác định thế nào là một thân hình tuyệt vời.

Điểm chính yếu ở đây khá đơn giản: các nguyên tắc của chúng ta chi phối các phản ứng của mình vào mọi giây phút mình sống.

Các nguyên tắc hướng dẫn đời bạn có còn thích hợp với trạng thái con người hiện tại của bạn không? Hay bạn đã gắn liền với những nguyên tắc từng có ích đối với bạn trong quá khứ, nhưng ngày nay lại gây cho bạn đau khổ? Bạn có bám vào những nguyên tắc không thích hợp nào từ thuở thơ ấu của bạn không?

Các nguyên tắc của bạn
giúp ích hay làm hại bạn?

Chúng ta ai nấy đều muốn có những nguyên tắc dẫn đưa chúng ta tới hành động, giúp chúng ta cảm thấy niềm vui, thúc đẩy chúng ta kiên trì đến cùng, chứ không muốn những nguyên tắc cản trở chúng ta. Tôi từng gặp khá nhiều người, nam cũng như nữ, đề ra những nguyên tắc cho các mối tương quan giao tiếp của mình hoàn toàn không thể giúp họ thành công trong lĩnh vực giao tiếp. Ví dụ, một số người theo nguyên tắc này, "Nếu anh yêu tôi, tôi có thể trách cứ, chửi mắng hay nhõng nhẽo, anh vẫn cứ phải chấp nhận". Những nguyên tắc loại này có thích hợp không? Khó lắm! Chúng sẽ là những nguyên tắc bất công đối với những ai muốn quan hệ với bạn.

Bạn phải tìm hiểu ảnh hưởng của những nguyên tắc của bạn đối với lòng tự tin, hạnh phúc, tự chủ, chất lượng hành động và đời sống của bạn.
Nói ra những nguyên tắc của bạn

Nếu bạn muốn làm chủ đời sống mình, thành công trong việc làm ăn, trở thành một nhà thương lượng giỏi, có ảnh hưởng đối với con cái, thân thiết với vợ hay chồng của mình, thì bạn phải tìm hiểu những nguyên tắc của những người đó, đồng thời phải thông truyền cho họ biết những nguyên tắc của chính bạn. Bạn không thể mong đợi người khác chấp nhận những nguyên tắc sống của bạn nếu bạn không nói rõ ra những nguyên tắc ấy. Và bạn không thể mong đợi người khác chấp nhận những nguyên tắc của bạn nếu bạn không biết linh động trong những nguyên tắc của mình vả chia sẻ những nguyên tắc của họ.
Tôi xin kể một ví dụ. Một lần kia tôi nói chuyện với một người bạn khá nổi tiếng và anh đã tâm sự với tôi là anh ta không có nhiều bạn. Tôi nói, "Anh có chắc mình không có nhiều bạn không? Tôi thấy có rất nhiều người quan tâm đến anh mà. Hay là anh có những nguyên tắc riêng khiến nhiều người muốn làm bạn với anh cũng không thể?" Anh ta nói, "Tôi chỉ cảm thấy họ không phải là bạn tôi". Tôi nói, "Cái gì làm anh cảm thấy họ không phải là bạn anh?" Anh trả lời, "Thú thật tôi cũng chẳng rõ những nguyên tắc của mình là gì nữa".
Suy nghĩ một lát, anh ta xác định được một nguyên tắc cơ bản của anh là: ai muốn làm bạn của anh ta thì phải nói chuyện với anh ta ít là hai hay ba lần mỗi tuần. Tôi nghĩ thầm, "Nguyên tắc của anh lạ đấy. Bản thân tôi có nhiều bạn trên khắp thế giới, những người tôi thực sự yêu thương. Thế nhưng ngay cả với những bạn thân nhất, nhiều khi cả tháng hay lâu hơn chúng tôi không có dịp gặp nhau, chỉ vì ai cũng bận bịu với công việc của mình. Nhiều ngày tôi nhận đến cả trăm cú điện thoại của họ, mà tôi không thể nào nói chuyện với họ được. Thế nhưng họ biết họ vẫn là bạn của tôi."
Sau đó tôi hỏi anh ta, "Thế anh có nghĩ tôi là bạn của anh không? Anh nói, "Về lý mà nói thì anh là bạn tôi, nhưng nhiều khi tôi không cảm thấy thế vì chúng ta có quá ít dịp nói chuyện với nhau". Tôi nói, "Trời, tôi không hề biết chuyện đó! Tôi không hề nghĩ nó lại quan trọng đối với anh đến thế, vì anh có nói cho tôi bao giờ đâu? Tôi bảo đảm với anh là có vô số bạn có thể sẵn sàng đáp ứng những nguyên tắc của anh về tình bạn nếu anh cho họ biết những nguyên tắc ấy.
Bạn hãy thông truyền những nguyên tắc của bạn cho người khác về mọi hoàn cảnh của đời sống, dù là tình yêu, tình bạn, hay công việc làm ăn. Đừng bao giờ hiểu ngầm là họ đã biết. Hãy thông truyền.
Xếp đặt các nguyên tắc
Ngay bây giờ, bạn hãy kiểm soát những nguyên tắc của bạn bằng cách viết ra những câu trả lời cho những câu hỏi sau đây. Hãy trả lời đầy đủ tối đa.
1. Cần có điều gì để bạn cảm thấy mình thành công?
2. Cần có điều gì để bạn cảm thấy mình được yêu mến - bởi con cái, vợ hay chồng, cha mẹ, hay bất cứ người nào quan trọng đối với bạn?
3. Cần có điều gì để bạn cảm thấy tự tin?

4. Cần có điều gì để bạn cảm thấy mình xuất sắc trong bất cứ lãnh vực nào của đời sống bạn?
Tiếp đến, bạn hãy nhìn vào các nguyên tắc của mình và hỏi, "Chúng có làm tôi khó cảm thấy thỏa mãn và dễ cảm thấy đau khổ không?"
Nếu đúng là như thế, bạn hãy thay đổi tiêu chuẩn của mình và tìm ra những tiêu chuẩn có ích cho mình. Các nguyên tắc của bạn phải thế nào để nó giúp bạn hạnh phúc và thành công? Đây là cách cơ bản: hãy có những nguyên tắc mà bạn có thể kiểm soát được, như thế bạn sẽ không bị hoàn cảnh bên ngoài chi phối những cảm giác đau khổ hay hạnh phúc của mình. Hãy lập những tiêu chuẩn có thể giúp bạn rất dễ cảm thấy hài lòng và rất khó cảm thấy đau khổ.
Giờ đây, bạn hãy tìm hiểu những nguyên tắc của những người sống quanh bạn. Ví dụ, bạn hãy tìm hiểu xem con cái bạn có những nguyên tắc nào để chúng cảm thấy chúng gắn bó với gia đình, thành công trong việc học hành, hay thoải mái trong vui chơi. Hãy tìm hiểu những nguyên tắc của vợ hay chồng bạn; hãy hỏi cha mẹ bạn; hãy hỏi người chủ hay nhân viên của bạn.
Chắc chắn một điều: nếu bạn không biết các nguyên tắc của người khác, bạn sẽ thất bại vì sớm muộn bạn sẽ vi phạm chúng. Nhưng nếu bạn biết rõ chúng, bạn có thể đoán trước thái độ của người khác; bạn có thể đáp ứng các yêu cầu của họ và nhờ đó làm cho mối quan hệ của bạn phong phú.
Tóm lại, bạn hãy thông truyền các nguyên tắc của bạn và hãy tìm hiểu các nguyên tắc của những người sống quanh bạn. Một điều quan trọng bạn cần nhớ: nguyên tắc mạnh nhất là hãy vui vẻ cho dù có xảy ra điều gì.

Chương 17 NHỮNG BÀI HỌC CỦA KINH NGHIỆM: SỢI CHỈ DỆT NÊN CUỘC ĐỜI

"Trí óc con người một khi đã mở rộng cho một ý tưởng mới
sẽ không bao giờ thu hẹp trở lại tầm vóc cũ của nó".
-OLIVER WENDELL HOLMES

Những bài học của kinh nghiệm

Những bài học của kinh nghiệm là gì? Đó là mọi kinh nghiệm trong đời sống của bạn - tất cả những cái anh đã thấy, nghe, sờ, nếm và ngửi thấy. Chúng được ghi nhận trong hệ thần kinh và cất giữ trong não của bạn. Một số kinh nghiệm được bạn lấy ra bằng ý thức, số khác bằng vô thức. Một số là kinh nghiệm bản thân của bạn, số khác là những kinh nghiệm của người khác mà bạn đã nghe hay đã đọc thấy.

Nhiều trong số những kinh nghiệm này được tổ chức để hỗ trợ các niềm tin của bạn, để làm bạn chắc chắn về ý nghĩa của một điều gì đó. Ví dụ, nếu bạn nghĩ là bạn thông minh, đó là vì bạn đã có một số kinh nghiệm chứng tỏ cảm nghĩ đó.

Chúng ta có khá nhiều kinh nghiệm để kiện cường những ý nghĩ của mình: chúng ta tự tin hay nhút nhát, chúng ta vị tha hay ích kỷ. Điều quan trọng là chúng ta biết mở rộng kho kinh nghiệm trong cuộc đời mình. Cố gắng tìm kiếm những kinh nghiệm làm phát triển ý thức của mình về tính cách bản thân, về khả năng và tổ chức các kinh nghiệm để chúng trở nên hiệu quả.

Đọc sách để nuôi dưỡng trí óc

Vốn kinh nghiệm của bạn không chỉ là những kinh nghiệm bản thân của bạn. Bạn có thể vay mượn những kinh nghiệm của người khác. Hồi còn trẻ, tôi quen chú ý tới những con người giàu kinh nghiệm, những con người thành đạt, có nhiều cống hiến và có ảnh hưởng đến đời sống của những người khác. Để học hỏi kinh nghiệm, tôi đã đọc những tiểu sử của các con người thành đạt và học được rằng, dù họ thuộc bối cảnh hay điều kiện sinh sống nào, họ luôn luôn thành công khi họ nắm vững xác tín, tự tin và kiên trì cống hiến. Tôi đã dùng các kinh nghiệm của họ như là của mình và đã hình thành những niềm tin cố hữu để làm nên định mệnh đời mình.

Bạn hãy khai thác kho kinh nghiệm vô tận trong văn chương, tiểu thuyết, các truyện thần thoại, thi ca và âm nhạc. Hãy đọc sách, xem phim, coi kịch, nghe băng, tham dự hội thảo, nói chuyện với người khác và có những ý tưởng mới. Mọi kinh nghiệm đều có sức mạnh và bạn không bao giờ biết trước được kinh nghiệm nào sẽ có thể thay đổi toàn diện cuộc đời mình.

Dùng những kinh nghiệm tương phản
để tạo phối cảnh cho đời bạn

Trong khi một số kinh nghiệm nâng cao phẩm chất đời bạn và mở rộng viễn ảnh của bạn, thì cũng có những kinh nghiệm cho bạn thấy một mặt khác của cuộc đời mà bạn không muốn cảm nghiệm. Nhưng đây cũng là những loại kinh nghiệm bạn có thể dùng làm cho cuộc đời của mình giữ được quân bình. Chúng tạo một mức độ tương phản mới. Dù có lúc bạn cảm thấy sự việc quá tồi tệ đối với mình, bạn cũng nên nhớ rằng có những người khác còn trải qua những kinh nghiệm đau thương hơn bạn.

Chúng ta cũng có thể dùng những kinh nghiệm mới để tạo động lực cho đời mình, mỗi khi chúng ta bắt đầu cảm thấy tự mãn. Dù bạn đã có những kinh nghiệm thành công đến đâu, thì bạn cũng phải nhớ rằng có những người khác còn thành công gấp mấy bạn. Khi bạn thấy mình đã có những tài năng đạt tới mức cao nhất, bạn cũng thấy có những người có tài năng còn cao hơn nhiều. Và đây chính là một vẻ đẹp của cuộc đời: nó thúc đẩy chúng ta không ngường tiến tới và phát triển.
Tôi không bao giờ quên được ấn tượng lần đầu tiên tôi gặp kiến trúc sư và trùm khách sạn Christ Hemmeter. Vợ chồng tôi có hân hạnh là những người đầu tiên được mời dự lễ tân gia với gia đình ông ở Hawaii - một dinh thự trị giá 70 triệu đô la mà không lời nào có thể mô tả. Chỉ riêng dàn cửa trước đã trị giá 1 triệu đô la. Bạn có thể nói, "Thực là quá sức phung phí!" nhưng nó cũng là một kinh nghiệm phong phú nếu chúng ta nhìn nó trên phương diện phát triển kinh doanh hay kinh tế. Thế là tôi đem tòa lâu đài trị giá 4 triệu đô la của mình so sánh với dinh thự này. Nó chỉ bằng dàn cửa trước và những bậc thang bằng đá hoa cương của dinh thự. Như thế trong đời mình, tôi vẫn còn có khả năng để suy nghĩ xa hơn, tiến cao hơn và tưởng tượng phong phú hơn. Điểm đẹp nhất của cuộc gặp gỡ với vợ chồng Christ là tôi khám phá ra họ là những con người hết sức thân tình và họ dùng của cải của mình để tạo một bầu không khí ấm áp tình người giúp họ sáng tạo.
" Con người chỉ có thể đúng bằng quả tim;
Con mắt không thể nhìn thấy điều cốt yếu".
- ANTOINE DE SAINT-EXUPERY
Bạn hãy nghĩ đến một kinh nghiệm tệ nhất bạn đã trải qua. Bây giờ khi nhìn lại nó, bạn có thể nghĩ đến một cách nào mà nó có thể có một ảnh hưởng tích cực cho đời bạn không? Ví dụ bạn bị đuổi việc, bị trấn lột, bị một tai nạn xe, nhưng từ sự cố đó bạn rút tỉa một bài học quí báu, bạn có một quyết định mới, một ý thức mới giúp bạn triển nở cá tính và tăng thêm khả năng cống hiến của bạn. Bạn hãy nhớ rằng, sự mất mát là một điều của trí tưởng tượng. Không có gì mất đi trong vũ trụ này; chúng chỉ biến hình đổi dạng. Nếu bạn còn đang cảm thấy đau đớn về chuyện gì, lý do là vì ý nghĩa bạn gán cho chuyện đó mà thôi. Trong lúc đó, bạn hãy tin tưởng chấp nhận, rồi một ngày nào đó bạn sẽ hiểu rõ ý nghĩa đầy đủ hơn.
Kinh nghiệm giới hạn tạo nên đời sống giới hạn. Nếu bạn muốn đời sống bạn rộng mở, bạn hãy mở rộng kinh nghiệm của mình bằng cách tìm tòi và tạo ra những ý tưởng cũng như những kinh nghiệm mới. Bạn phải chủ động tìm kiếm chúng.
Mở rộng kinh nghiệm và mở rộng đời bạn
Chúng ta luôn luôn có thể sử dụng những kinh nghiệm mà cuộc đời cống hiến cho chúng ta, nhưng chúng ta phải làm việc này một cách chủ động. Những chọn lựa tôi có trong đời mình xuất phát từ một kho kinh nghiệm phong phú mà tôi đã cố ý đi tìm kiếm không ngừng. Mỗi ngày tôi tìm cách mở rộng. Chỉ trong 39 năm của đời người, tôi đã có một vốn kinh nghiệm của hàng trăm năm. Tại sao tôi dám quả quyết như thế?
Một trong những cách quan trọng nhất tôi bắt đầu làm việc này từ năm 17 tuổi, đó là học những kinh nghiệm phong phú trong sách vở. Từ nhỏ tôi đã xác tín, các lãnh đạo là những người đọc sách giỏi. Sách có thể dẫn tôi tới những miền đất khác để tôi gặp được những nhân vật độc đáo như

Abraham Lincoln hay Ralph Waldo Emerson, để tôi nhận họ làm thầy dạy mình. Tôi cũng xác tín rằng qua những trang sách tôi có thể tìm ra những giải pháp cho hầu như mọi câu hỏi của mình. Cách hiệu quả nhất để hiểu biết sâu xa về cuộc đời và con người là cung cấp cho mình những mức độ chọn lựa rộng rãi nhất, là tiếp cận được tối đa những loại kinh nghiệm khác nhau. Bạn hãy nhớ, mọi giới hạn trong cuộc đời bạn có lẽ chỉ là những giới hạn trong kinh nghiệm của bạn. Vì thế, bạn hãy mở rộng kinh nghiệm của bạn và bạn sẽ mở rộng được cuộc đời bạn ngay lập tức.
"Cách duy nhất để khám phá ra giới hạn
của một điều gì là vượt qua nó để tiến tới vô hạn"
-ARTHUR C. CLARKE
Giờ đây chúng ta kể ra một số kinh nghiệm mạnh mẽ nhất đã hình thành cuộc đời chúng ta. Bạn hãy dành ít phút bây giờ và viết ra năm kinh nghiệm mạnh nhất đã hình thành con người của bạn như hôm nay. Không chỉ kể ra kinh nghiệm, nhưng bạn còn phải nói nó đã ảnh hưởng thế nào đối với bạn. Nếu bạn viết ra một kinh nghiệm thoạt đầu có vẻ ảnh hưởng tiêu cực đối với bạn, bạn hãy nghĩ ra một giải thích khác về kinh nghiệm ấy. Bạn hãy nhớ, mọi chuyện xảy ra trên đời đều có một lý do và một mục đích và nó đều có ích cho chúng ta. Có khi chúng ta phải mất nhiều năm để khám phá ra giá trị của nó. Nhưng mọi kinh nghiệm nhân loại đều có một giá trị.

Khi bạn xét lại những kinh nghiệm đã có ảnh hưởng tích cực đối với cuộc đời mình, bạn cũng đừng quên nghĩ tới một vài kinh nghiệm mới mẻ nào đó có thể rất có giá trị và đáng để bạn theo đuổi. Bạn cần có kinh nghiệm mới nào? Một câu hỏi rất hữu ích tôi đề nghị cho bạn: "Để thành công thực sự ở mức cao nhất, để đạt được điều tôi thực sự mong muốn cho đời mình, tôi cần những kinh nghiệm nào?".
Một trong số những kinh nghiệm tôi đã chia sẻ với gia đình tôi là đi phân phát những bữa tối ngày lễ Tạ ơn cho những người nghèo khổ và vô gia cư. Tôi không bao giờ quên được phản ứng của đứa con trai út của tôi, lúc đó nó mới 4 tuổi. Hôm ấy là lần đầu tiên Jairek tham dự và gia đình chúng tôi đến một công viên ở Oceanside, California. Chúng tôi gặp một ông già ngủ trên sàn một phòng tắm không có cửa, trên mình đắp những quần áo cũ ông nhặt được ở các thùng rác. Con trai tôi lạ lùng vì bộ râu dài của ông và cảm thấy hơi hoảng sợ.
Tôi đưa thùng thức ăn cho cháu và bảo, "Con lại trao những thức ăn này cho ông già và chúc ông lễ Tạ Ơn vui vẻ đi". Jairek thận trọng tiến lại gần ông già. Nó khệ nệ bưng chiếc thùng to đựng thức ăn vào phòng tắm chỗ ông già ngủ rồi đặt nhẹ xuống nền nhà. Ông già có vẻ như đang say rượu hay ngái ngủ. Jairek chạm vào người ông và nói, "Chúc ông lễ Tạ Ơn vui vẻ". Thình lình ông già nhổm ngay dậy và nắm lấy tay con trai tôi. Tim tôi đập thình thịch như muốn tung ra khỏi lòng ngực và tôi đang định chạy lại thì ông già cầm lấy bàn tay con trai tôi và hôn lia lịa. Ông thì thào, "cám ơn cháu biết lo cho ông". Một kinh nghiệm quí báu cho đứa bé 4 tuổi!
Bạn hãy nhớ, từng giây phút của cuộc đời làm nên con người chúng ta. Chúng ta phải biết tận dụng nó, theo đuổi và tạo ra những giây phút giúp nâng cao chứ không giới hạn đời sống mình.

Chương 18 CÁ TÍNH: BÍ QUYẾT ĐỂ PHÁT TRIỂN

"Không có gì vĩ đại được thực hiện
nếu không có những con người vĩ đại;
và con người vĩ đại nếu họ quyết tâm trở nên vĩ đại."
-CHARLES DE GAULE

Không thấy dấu vết gì trên thân thể anh ta. Người Nhật đã giam giữ anh ta trong một căn phòng chật hẹp suốt 24 giờ, nhưng họ không hề đánh đập hay tra tấn anh. Thậm chí họ còn cho anh một, hai điếu thuốc...và sau một cuộc đối thoại lịch sự, anh lính Mỹ này đã tự tay viết 1 bản tự thú về vô số những sự bất công và tính phá hoại của đời sống theo kiểu Mỹ và ca ngợi tính ưu việt và nhân đạo của chế độ phát xít Nhật. Sau bản tự thú này, anh còn cung cấp cho quân đội Nhật những thông tin quân sự, tố giác các bạn tù của mình và hăng hái tố cáo chính tổ quốc của mình.

Điều gì đã làm cho con người này hoàn toàn đảo ngược thế giới của mình và từ bỏ tất cả những niềm tin mà anh đã được hun đúc từ bé đến giờ? Điều gì đã khiến anh phủ nhận những giá trị cơ bản mà anh đã ôm ấp bấy lâu và bây giờ chạy sang cộng tác với quân địch? Một sự thay đổi duy nhất nào đã tạo nên một chuyển biến toàn diện trong tư tưởng, cảm xúc và hành động của con người này? Câu trả lời là ở chỗ hiểu được con đường đã đưa anh tới chỗ thay đổi cá tính của mình. Giờ đây anh chỉ đơn giản hành động hợp với cái nhìn mới của anh về bản thân mình.

Trong suốt cuốn sách này, bạn đã cùng tôi khai thác tầm ảnh hưởng của những niềm tin, một trong những yếu tố của Hệ thống chủ đạo hướng dẫn mọi phán đoán của chúng ta. Các niềm tin hướng dẫn ta tới các kết luận và vì thế chúng dạy ta cách cảm nhận và hành động. Tuy nhiên, có nhiều mức độ niềm tin khác nhau với những tầm mức ảnh hưởng khác nhau đối với chất lượng đời sống chúng ta. Ví dụ, những niềm tin của bạn về một người bạn thân nào của bạn sẽ ấn định cách bạn suy nghĩ và cảm nhận về thái độ của người bạn ấy và về ý nghĩa mà bạn gán cho các hành động của anh ta. Nếu bạn "biết" anh ta là người dễ mến, thì dù anh ta có vẻ tức giận một lúc nào đó, bạn vẫn không hề thắc mắc về thiện ý của anh ta. Niềm tin này sẽ hướng dẫn mọi hành vi giao tiếp của bạn với con người này. Nhưng nó sẽ không nhất thiết ảnh hưởng tới cách đối xử của bạn với một người xa lạ. Những niềm tin này chỉ ảnh hưởng đến bạn trong một lãnh vực đặc biệt của đời bạn: các giao tiếp ứng xử với người bạn này.

Tuy nhiên, một số niềm tin có tầm ảnh hưởng rộng lớn đến cuộc đời bạn, đó là những niềm tin tổng quát. Những niềm tin này có những hậu quả sâu rộng và xa hơn. Ví dụ những niềm tin của bạn về loài người nói chung sẽ không chỉ ảnh hưởng đến cách bạn đối xử với người bạn của bạn, mà với bất kỳ ai bạn gặp. Những niềm tin này sẽ tác động mạnh trên nghề nghiệp của bạn, mức dộ tin cậy của bạn, đời sống gia đình của bạn,.v.v...

Ví dụ, những niềm tin tổng quát của bạn về sự thiếu thốn và sự dư thừa sẽ ấn định mức độ lo lắng của bạn và sự độ lượng của bạn về phương diện thời giờ, tiền bạc, sức lực và tinh thần. Nếu bạn tin rằng chúng ta đang sống trong một thế giới nghèo về nguồn lực - trong thế giới này chỉ có tiền bạc, thời giờ, tình yêu là dư dật - bạn sẽ luôn luôn sống trong sự sợ hãi là mình không bao giờ có đủ. Sự

lo lắng này sẽ ảnh hưởng cách bạn suy nghĩ về những người chung quanh, các đồng nghiệp, khả năng kinh tế của bạn và các cơ hội nói chung.
Thế nhưng, mạnh hơn tất cả những niềm tin nói trên, có một niềm tin cơ bản soi sáng và gạn lọc mọi nhận thức của chúng ta. Niềm tin cơ bản này điều khiển trực tiếp sự nhất quán của chúng ta trong các quyết định của đời sống mình. Đó là những niềm tin về cá tính của bạn.
Vậy cá tình là gì? Đơn giản đó là những niềm tin chúng ta dùng để xác định tính cách riêng của mình, cái làm chúng ta trở thành duy nhất - tốt, xấu, hay trung lập - khác hẳn mọi cá nhân khác. Và cảm giác chắc chắn của chúng ta về bản thân mình tạo thành những ranh giới cho cuộc sống chúng ta.
"Chúng ta cảm nhận được ảnh hưởng
cao quí nhất của những con người xuất sắc
sau khi chúng ta đã mất đi sự hiện diện của họ".
- RALPH WALDO EMERSON
Tất cả chúng ta đều hành động nhất quán với cái nhìn của chúng ta về con người thực sự của mình, cho dù cái nhìn đó có chính xác hay không. Lý do là vì trong chúng ta có một sức mạnh vô song, đó là nhu cầu nhất quán. Trong suốt cuộc đời, chúng ta đã quen liên kết sự đau khổ với tính bất nhất và sự thỏa mãn với tính nhất quán. Bạn hãy nghĩ về điều đó. Chúng ta sẽ đánh giá một người thế nào khi người ấy nói một đàng làm một nẻo, muốn coi mình là thế này nhưng lại xử sự thế khác. Chúng ta gọi họ là hạng đạo đức giả, tiểu nhân, bất nhất, hay thay đổi, không thể tin cậy. Tất nhiên bạn không muốn mình thuộc hạng người ấy.
Ngược lại, khi chúng ta xử sự nhất quán theo cá tính của mình, chúng ta cảm nhận được những niềm sung sướng to tát. Với những người xử sự nhất quán với cá tính của họ, chúng ta gọi họ là những người trung thực, tin cậy được, thông minh, ổn định, hợp lý, kiên định. Tất nhiên bạn muốn mình thuộc loại người này.
Cá tính chúng ta hình thành như thế nào?
Trong chiến tranh Triều Tiên, rất nhiều tù binh Mỹ đã tố giác các bạn tù của mình. Lý do chủ yếu là vì người cộng sản trung Quốc hiểu rất rõ sức mạnh của cá tính trong việc thay đổi tức thời không chỉ các niềm tin và giá trị ôm ấp đã lâu, mà cả các hành động của một người. Họ không cần hành hạ hay tra tấn thể xác, mà họ khôn khéo áp dụng hình thức chiến tranh tâm lý riêng của họ, không chỉ đơn thuần nhắm thu thập thông tin hay bắt phục tùng, mà là cải hóa những chiến binh Mỹ đi theo triết lý chính trị của họ. Họ biết rằng nếu họ có thể đưa người chiến binh này vào hệ thống những niềm tin và giá trị mới, anh ta sẽ tự nhìn thấy vai trò của đất nước anh ta trong chiến tranh là vô ích và phá hoại và vì thế anh ta sẽ sẵn sàng hỗ trợ họ trong bất kỳ điều gì họ yêu cầu. Và họ đã thành công. Hiểu được những gì họ đã làm có thể giúp bạn hiểu được bạn đã đạt đến cá tính đang có của bạn như thế nào và bạn có thể phát triển nó cách nào. Và phát triển được cá tính, bạn có thể phát triển cả đời sống của mình chỉ trong một thời gian ngắn.
Bạn hãy tự hỏi mình, bạn đã chọn cá tính cho mình một cách ý thức, hay cá tính của bạn là do người khác xếp đặt cho bạn, do những biến cố quan trọng trong đời bạn tạo ra và do những yếu tố khác đã

xảy ra mà bạn không ý thức hay không chấp nhận? Bạn đã chọn những cung cách ứng xử nhất quán nào để giờ đây chúng giúp hình thành nến tảng cho cá tính của bạn?
Liệu bạn có sẳn sàng chịu đau đớn cùng cực để cứu giúp một người lạ không? Đa số đều có câu trả lời đầu tiên là, "Dứt khoát không". Thế nhưng trong một cuộc nghiên cứu vào năm 1970, các nhà nghiên cứu đã khám phá ra rằng nếu một người đạt tới chỗ tin tưởng rằng sự nhất quán của cá tính họ dựa trên điều đó, thì họ chắc chắn sẽ có một hành vi xả thân như thế.
Cuộc nghiên cứu đã chứng minh rằng nếu người ta được yêu cầu có những quyết định nho nhỏ lúc đầu, rồi thực hiện tiếp theo hai hành động cho thấy nếu không tự nguyện xả thân sẽ là con người "vô cá tính", thì nhiều người sẽ bắt đầu phát triển một cá tính mới. Họ sẽ nhận ra mình là những người "hiến thân", những người tự nguyện một cách vô vị lợi bằng sự hi sinh của mình để cứu giúp những người cần đến họ. Lúc đó họ sẽ cảm thấy bị thúc bách bởi sức mạnh của cá tính mới của họ để họ hành động mà không cần đắn đo về thời giờ, tiền bạc hay những hi sinh họ phải chịu. Cái nhìn của họ về bản thân mình như những con người "hiến thân" trở thành tấm gương phản chiếu chính bản thân họ. Không có lực bẩy nào mạnh hơn là cá tính trong việc hình thành thái độ con người.

Phát triển cá tính

Nếu bạn thấy rằng cá tính của bạn không được như bạn mong muốn, bạn hãy thực hiện 4 bước sau đây để phát triển cá tính của mình:
1. Bạn hãy viết ngay ra danh sách tất cả các yếu tố bạn muốn có trong cá tính của mình. trong khi viết, bạn hãy tin tưởng rằng chỉ cần bạn quyết tâm là bạn có thể thay đổi. Ai có những đức tính mà bạn muốn có? Họ có thể làm mẫu mực cho bạn không? Bạn hãy tưởng tượng bạn sẽ hít thở thế nào? Đi đứng thế nào? Suy nghĩ thế nào? Cảm nhận thế nào?
2. Nếu bạn thực sự muốn phát triển cá tính và đời sống của mình, thì ngay lúc này, bạn hãy có ý thức quyết định mình sẽ là con người như thế nào. Hãy hồ hởi như một đứa bé và mô tả con người mà bạn muốn trở thành hôm nay. Hãy viết ra danh sách phát triển của bạn.
3. Bây giờ bạn hãy khai triển một chương trình hành động mà bạn có thể thực hiện để thúc đẩy bạn ý thức rằng bạn đang sống trung thực và nhất quán với cá tính mới của mình. Trong khi khai triển chương trình này, bạn hãy để ý tới những bạn bè mà bạn thích giao tiếp. Họ có giúp tăng cường hay phá hoại cá tính mà bạn đang xây dựng?
4. Bước cuối cùng là gắn bó với cá tính mới này của bạn bằng cách làm lan tỏa nó ra chung quanh bạn. Tuy nhiên cách lan tỏa quan trọng nhất lại là công bố cho chính bản thân bạn. Hãy dùng nhãn hiệu mới của mình để mô tả bản thân mình mỗi ngày, rồi nó sẽ trở thành tập quán của bạn.
"Nếu tất cả chúng ta đều làm những gì mình có khả năng làm,
chúng ta sẽ khiến chính mình phải thực sự kinh ngạc"
-THOMAS EDISON

Tương lai cá tính của bạn

Chúng ta sống trong một thế giới phát triển không ngừng, và vì thế cá tính của chúng ta cũng phải liên tục triển nở để cảm thụ được tất cả chất lượng cao đẹp nhất của cuộc sống. Bạn cần ý thức về

những điều có thể ảnh hưởng đến cá tính của bạn, nhận ra những tác động tích cực và tiêu cực và kiểm soát toàn diện tiến trình này. Bằng không, bạn sẽ trở thành tù nhân của quá khứ mình. Bạn hãy tự hỏi mình, "Tôi lúc này có phải vẫn là cùng một người như lúc tôi bắt đầu cầm đọc cuốn sách này không?"

Bản thân tôi luôn luôn tự trau giồi mình để phát triển và người ta thường ngạc nhiên khi thấy tôi có một mức tự tin thật cao khi lao mình vào những cuộc phiêu lưu mới. Người ta thường hỏi tôi, "Làm sao anh làm được quá nhiều chuyện trên đời?" Tôi nghĩ phần lớn là do tôi có cái nhìn khác với phần lớn người ta: trong khi đa số cần phải có thực lực thì mới dám tự tin, thì ngược lại, tôi quyết định phải cảm thấy tự tin trước, nhờ đó tôi có niềm tin chắc để kiên trì cho tới lúc tôi có được thực lực. Chính vì thế mà cá tính của tôi không bị giới hạn bởi những kinh nghiệm của quá khứ.

Bạn và tôi cần phát triển cái nhìn về bản thân mình: chúng ta là ai? Chúng ta cần chắc chắn rằng những cái nhãn chúng ta tự dán cho mình không được giới hạn mình, nhưng phải kích thích mình tiến tới, để chúng ta luôn luôn làm cho những gì đã tốt nơi ta được mãi mãi trở nên tốt hơn. Đây là sức mạnh của niềm tin.

Bạn hãy phấn khởi, hãy thoải mái. Hãy vui đùa như trẻ thơ. Hãy khám phá những cuộc phiêu lưu đến với bạn từng ngày từng giờ và phát triển ý thức chắc chắn rằng mỗi ngày bạn qua đi bạn đều trở thành tốt hơn, mạnh hơn và thỏa mãn hơn.

Bây giờ chúng ta giải trí một chút với 7 ngày thử thách. Mỗi ngày tôi sẽ cung cấp cho bạn một bài luyện tập ngắn để bạn áp dụng những gì bạn đã học và cống hiến bạn cơ hội để bắt đầu gặt hái những hoa quả của một số chiến lược và phương pháp bạn đã được trình bày. Nào chúng ta bắt đầu Bảy ngày hình thành định mệnh của bạn.

Chương 19 VẬN MỆNH CẢM XÚC: THÀNH CÔNG ĐÍCH THỰC DUY NHẤT

Ngày một

* Mục tiêu của bạn.

Kiểm soát các cảm xúc thường xuyên của bạn
và bắt đầu uốn nắn một cách ý thức và quyết tâm
các kinh nghiệm sống hằng ngày của bạn.

Không có thành công nào thực sự là thành công mà thiếu thành công của cảm xúc. Tuy nhiên, trong số ba ngàn cảm xúc mà chúng ta có từ ngữ để diễn tả, thì một người bình thường chỉ cảm nghiệm khoảng một chục cảm xúc khác nhau trong một tuần lễ. Điều này không có nghĩa là khả năng cảm xúc của chúng ta chỉ có thế, nhưng nó cho thấy chúng ta bị giới hạn trong việc tập trung vào cảm xúc và trong chức năng sinh lý của chúng ta.

Từ đầu sách đến giờ, chúng ta đã không ngừng tìm hiểu về việc làm chủ các cảm xúc và bạn đã khai triển một tầm mức khá rộng những công cụ để thay đổi một cách nhanh chóng và mạnh mẽ bất kỳ cảm xúc nào bạn mong muốn. Bây giờ bạn hiểu rõ rằng việc thay đổi cách cảm nhận của chính bạn là động lực ẩn đàng sau hầu hết các thái độ cư xử của bạn. Thế nên đây là lúc để bạn khai triển một chương trình năng động cho việc xử lý các mẫu cảm xúc tiêu cực mà bạn thường cảm nghiệm. Một việc cũng quan trọng không kém là bạn tạo cho mình khả năng phát triển về lượng và chất số thời gian mà bạn trải qua trong các trạng thái cảm xúc gồm:

* Chức năng sinh lý
* Tiêu điểm
* Các câu hỏi
* Các khuôn mẫu phụ
* Sử dụng từ ngữ chuyển đổi
* Các ẩn dụ
* Khoa điều khiển bằng liên tưởng
* Các niềm tin
* Tương lai thôi thúc
* Các giá trị
* Các nguyên tắc
* Các kinh nghiệm để đối chiếu
* Cá tính

Mục đích của bài luyện tập hôm nay đơn giản thôi: làm cho bạn ý thức về các mẫu cảm xúc hiện có của bạn và giúp bạn sử dụng tối đa các kỹ năng trên đây khi cần để bảo đảm hình thành định mệnh cảm xúc của bạn mỗi ngày.

Chương 20 VẬN MỆNH THÂN XÁC: NGỤC TÙ ĐAU KHỔ HAY CUNG ĐIỆN HẠNH PHÚC

Ngày Hai

* Mục tiêu của bạn:

Cũng như bạn đã học cách luyện tập hệ thần kinh của bạn để tạo ra những thái độ mang lại cho bạn những kết quả mong muốn, vận mệnh của thể xác mà kinh nghiệm của bạn dựa vào cũng tùy thuộc cách bạn luyện tập việc chuyển hóa và vận động cơ bắp để tao ra năng lượng và sức dẻo dai như bạn mong ước.

Mục tiêu của anh ta là phá một kỷ lục thế giới. Trong suốt 11 ngày luyện tập căng thẳng, anh liên tục chạy 21 giờ mỗi ngày và chỉ ngủ 3 giờ mỗi tối. Thử thách tinh thần cũng khắc nghiệt không kém thử thách thể chất: anh phải di chuyển từ thế giới quen thuộc hằng ngày mà anh đã sống từ nhỏ để bước sang một thế giới mà mục tiêu hàng đầu của anh là bước tiến kế tiếp. Anh bỏ nhiều năm không chỉ luyện tập thể xác mà cả tinh thần của mình. Mục tiêu anh nhắm tới là gì? Chứng minh nguồn tiềm năng thể chất vô tận mà mỗi người đều cất giữ nơi mình. Bằng việc phá vỡ kỷ lục cũ và chạy trên 1,000 dặm trong 11 ngày 19 giờ, trung bình 84 dặm một ngày, Stu Mittleman đã chứng minh rằng nếu biết cách điều khiển tinh thần và thể xác của mình, người ta có thể tạo những kết quả vượt xa những gì mà xã hội coi là con người có khả năng làm được. Bằng tấm gương của mình anh đã chứng minh rằng khả năng của con người vượt quá sức tưởng tượng và chúng ta có thể thích ứng với bất cứ điều gì nếu chúng ta đề ra cho mình những đòi hỏi hợp lý mỗi ngày một gia tăng. Mục đích của chương này là chia sẻ với bạn những bí quyết cơ bản đã tạo sức mạnh cho Stu Mittleman để rèn luyện mình hoàn thành nhiệm vụ tuyệt vời này.

Tôi đã nhiều năm tìm hiểu những con người mà tôi coi là những bậc thầy trong lãnh vực chuyên môn của họ, và lãnh vực sức khoẻ thể chất và sự dẻo dai là một tiêu điểm quan trọng đối với cuộc đời của tôi trong suốt một thập niên. Khi tôi bắt đầu cuộc nghiên cứu trong lĩnh vực này, Tôi bị hoang mang vì sự rối loạn của các quan điểm đối nghịch nhau do những chuyên gia được coi là có trình độ ngang nhau phát biểu ra. Để dung hòa các ý kiến trái ngược nhau đó, tôi lấy kết quả làm tiêu chuẩn số 1. Những ai thường xuyên đạt những kết quả có chất lượng là những người để tôi theo đuổi và học hỏi. thế nên, một bác sĩ chuyên gia tư vấn về sức khoẻ cho các bệnh nhân mà chính ông chỉ cân nặng 30 kg thì khó làm tôi tin; cũng vậy, tôi phải nghi vấn về trình độ của một chuyên viên thể dục thể hình mà thân hình của chính cô ta coi cằn cỗi và mỗi khi tập luyện thì đầy những thương tích nơi người.

Lần đầu tiên khi tôi nghe kể về Stu Mittleman và những thành tích của anh, tôi thực sự bị cuốn hút, nhất là khi tôi nghe kể thêm là tất cả những người chứng kiến thành tích của anh đều nói rằng lúc anh ta đạt mức 1,000 dặm thì trông anh ta còn khoẻ hơn lúc anh ta mới xuất phát! Anh ta không hề bị chấn thương nào - một vết da bị giộp cũng không! Điều gì đã giúp anh đạt tới mức tột cùng của thân thể anh mà vẫn còn có thể gia tăng tối đa tiềm năng của mình mà không làm nó bị thương tổn? Chắc hẳn là Stu đã chuẩn bị kỹ lưỡng cho cuộc chạy của mình. Anh có các bằng thạc sĩ về tâm lý

học thể dục, xã hội và tâm lý xã hội học và đang chuẩn bị luận án tiến sĩ về sinh lý học thể dục ở Đại học Columbia. Nhưng kiến thức quí báu nhất đối với anh là biết phân biệt rõ sức khoẻ và sự dẻo dai không phải là một. Đây là một kiến thức mà Jim Fixx không có: ông là tác giả nổi tiếng của các sách về môn chạy điền kinh, ông là người dẻo dai, nhưng lại không có sức khoẻ.
Chính xác tôi muốn nói gì khi phân biệt giữa sức khoẻ và sự dẻo dai? Dẻo dai là "khả năng thể chất để thực hiện các hoạt động thể dục". Ngược lại, sức khoẻ là "tình trạng mọi bộ phận trong cơ thể đều hoạt dộng một cách tối ưu: thần kinh, cơ bắp, xương cốt, tuần hoàn, tiêu hóa, bạch huyết..." Nhiều người nghĩ rằng sức dẻo dai đòi phải có sức khoẻ, nhưng thực tình chúng không nhất thiết đi đôi. Có cả sức khoẻ lẫn sự dẻo dai là điều lý tưởng, nhưng nếu bạn đặt sức khoẻ lên hàng số một, bạn sẽ luôn hưởng thụ được những điều tốt đẹp to lớn trên đời. Nếu bạn nhắm đạt sức dẻo dai mà hi sinh sức khoẻ, e rằng bạn không thọ đủ để vui hưởng thân hình tuyệt mỹ của mình.
Bạn có thể đạt được thế quân bình tối ưu giữa sức khoẻ và sự dẻo dai nhờ việc luyện tập hoạt động chuyển hóa của bạn. Chúng ta có thể luyện tập tâm trí và cơ bắp thế nào, thì chúng ta cũng có thể luyện tập hoạt động chuyển hóa của mình như vậy.
Sự khác biệt lớn nhất giữa sức khoẻ và sự dẻo dai là ở chỗ hiểu được sự khác biệt giữa việc luyện tập thân khí (aerobic) và việc luyện tập kỵ khí (anaerobic), giữa sự chịu đựng (endurance) và sức mạnh (power). Thân khí có nghĩa là "có oxygen" và nói đến việc luyện tập với cường độ vừa phải nhưng kéo dài trong một thời gian. Hệ thống thân khí của bạn là hệ thống tạo sức chịu đựng, gồm có tim, mạch máu, phổi và các cơ bắp thân khí. Nếu bạn kích hoạt hệ thân khí của bạn bằng chế độ ăn uống và luyện tập đúng mức, bạn đốt cháy chất béo làm nhiên liệu.
Ngược lại, kỵ khí có nghĩa là "Không có oxygen" và nói đến việc luyện tập tạo ra những đợt sức mạnh ngắn ngủi. Luyện tập kỵ khí đốt cháy Glycogen làm nhiên liệu, đồng thời làm cho cơ thể dự trữ chất béo. hệ di truyền đóng một trò trong khả năng đốt chất béo của cơ thể và trong thực tế, nhiều người bẩm sinh đã có một hệ thân khí hoàn chỉnh. đó là những người mà chúng ta phải ganh tị vì hình như họ có thể ăn bất cứ thứ gì mà vẫn không bị béo phì.
Hầu hết các loại tập luyện thể dục có thể là thân khí hay kỵ khí, tùy theo cường độ của việc luyện tập. Đi bộ, chạy bộ, đạp xe đạp, bơi, nhảy,.v.v...có thể mang lại một trong hai hiệu quả là thân khí hay kỵ khí. Nếu nhịp tim đập chậm là thân khí, nhịp tim đập nhanh thì là kỵ khí. Thông thường, các môn thể thao như quần vợt, bóng rổ, bóng đá và các môn thể thao tương tự là kỵ khí.
Chúng ta đang sống trong một xã hội kỵ khí quá nhiều và thân khí quá ít, ảnh hưởng tiêu cực đến chất lượng sức khoẻ của chúng ta. trong xã hội công nghiệp và hiện đại, người ta trở nên ít hoạt động. Mới chỉ mấy thập niên trước, người ta còn làm hầu hết công việc trong nhà bằng tay chân. Nhưng nay chúng ta sử dụng máy móc nhiều và vì thế ít vận động thân thể. Cho nên chúng ta có nhu cầu luyện tập thể dục để bù đắp vào chỗ thiếu hoạt động do trạng thái ít hoạt động. Tiếc thay, nhiều người tuy có những ý hướng tốt, kể cả các vận động viên điền kinh, đang ngày càng trở nên kém sức khoẻ hơn qua việc luyện tập. Lý do là vì quá nóng ruột muốn đạt những hiệu quả cao nhất trong thời gian ngắn nhất, chúng ta tạo nên một thế quân bình không hợp lý giữa sức khoẻ và sự dẻo dai và phải gánh chịu hậu quả.

Tuy nhiên, giải pháp cho tình trạng này cũng đơn giản. Bí quyết của Stu Mittleman là anh đã hiểu rằng sức khoẻ và sự dẻo dai phải đi đôi với nhau. Theo tiến sĩ Maffettone, chúng ta có thể đạt được điều này nếu hiểu được rằng:

...mọi chương trình luyện tập đòi hỏi ta phải bắt đầu bằng việc xây dựng một cơ sở thân khí - một thời kỳ mà chương trình luyện tập của chúng ta phải dựa hoàn toàn trên hoạt động thân khí và hoàn toàn không có loại luyện tập kỵ khí. Thời kỳ cơ bản này có thể kéo dài từ tối thiểu 2 đến tối đa 8 tháng và trong thời kỳ này ta phải luyện tập thân khí tới mức phát triển tối ưu. Tiếp theo là thời kỳ luyện tập kỵ khí khoảng một, hai hay ba lần mỗi tuần... Phát triển đúng mức hệ thân khí không những sẽ làm bạn thành vận động viên giỏi hơn, mà nó còn giúp đốt cháy chất béo dư thừa ở hai bên hông của bạn, cải thiện hệ miễn nhiễm, cho bạn thêm năng lượng và giúp bạn tương đối khó bị chấn thương. Nói tóm lại, nó giúp xây dựng toàn diện sức khoẻ và sức dẻo dai của bạn nhờ việc điều khiển hoạt động chuyển hóa của bạn bằng việc luyện tập thân khí và kỵ khí đúng mức.

Stu Mittleman quả quyết với chúng ta rằng chúng ta có thể duy trì và cải thiện được sức khoẻ của mình cho tới tuổi già. Điều quan trọng trong lãnh vực này không phải là thời gian mà là quyết tâm của chúng ta trong việc tạo một nếp sống phát triển sức khoẻ. Tuy chỉ có một số người có may mắn bẩm sinh đốt cháy chất béo hay được trời cho năng khiếu tốc độ hay thể lực, nhưng bất kỳ ai cũng có thể đạt được sức khoẻ và sự dẻo dai nếu ý thức và quyết tâm điều khiển hệ sinh hóa của cơ thể mình.

"Chúng ta không bị giới hạn vì tuổi già;
chúng ta được tuổi già giải phóng".
-STU MITTLEMAN

Nguồn suối của tuổi trẻ

Một báu vật không thể phủ nhận của nền văn minh của chúng ta là tuổi trẻ và sinh lực. Biết bao người mải miết tìm mọi cách hầu như có thể kéo dài "tuổi thanh xuân" của mình, trong khi nguồn mạch của tuổi trẻ đã có sẵn trong mọi con người. Nguồn mạch này được gọi là hormon tăng trưởng hay kích thích tố tăng trưởng của con người (HGH). HGH kích thích sự tăng trưởng của các mô, tăng sự dẻo dai của cơ bắp, kích thích tính đàn hồi, làm cơ bắp nảy nở, kích thích sự tăng trưởng của xương và các cơ quan và giúp giữ các mô khoẻ mạnh. Từ lúc bạn chào đời cho tới khoảng 30 tuổi, HGH được phóng thích tự nhiên vào trong mạch máu khoảng 1 giờ rưỡi sau khi bạn đi ngủ và cũng một lần trước khi bạn thức dậy vào buổi sáng. lượng phóng thích HGH sẽ giảm đi theo thời gian. Đến 60 tuổi, khoảng 30% đàn ông tiết ra ít hay không còn tiết ra chất này.

Người ta suy đoán rằng đàn bà ở tuổi già vẫn còn tiết ra kích tố tăng trưởng này và do đó là một lý do khiến họ sống thọ hơn.

Chúng ta cũng nhận được những đợt tiết ra chất kích tố tăng trưởng sau những cuộc luyện tập nặng hay sau một chấn thương trầm trọng vì HGH là một chất chữa lành. Ngày nay HGH được tổng hợp trong các phòng thí nghiệm và được dùng cho các trẻ bị còi và lùn để kích thích sức tăng trưởng của chúng. Nhưng bạn làm cách nào để làm gia tăng khả năng tự nhiên phóng thích HGH vào trong cơ thể của bạn? Một cách kích thích hiệu quả là luyện tập mạnh một cách chớp nhoáng và liên tục.

Nghĩa là bạn thực hiện liên tục một vận động chỉ kéo dài khoảng 35-45 giây thôi, như tập cử tạ chẳng hạn. Các thí nghiệm ở Miami, Florida đã cho những kết quả kinh ngạc. Những người tuổi 60 mà 10 đến 15 năm trước đó không có vận động cơ bắp được cử tạ và họ đã tạo được những lượng cơ bắp tương đương với lượng cơ bắp của những thanh niên 21 tuổi, với những mức năng lượng thích hợp.
Điều này chứng tỏ bạn dù ở tuổi 70 hay 80 vẫn có thể khoẻ bằng hồi bạn 20 tuổi hay 30 tuổi! Không những bạn có thể tiếp tục tạo sức chịu đựng bằng luyện tập thân khí như chúng ta đã nói ở trên, mà bạn còn có thể tăng sức mạnh của bạn bằng những đợt luyện tập kỵ khí ngắn. Chỉ cần nhớ một điều: hãy cho cơ thể bạn chất bổ dưỡng cần thiết. Đừng làm hại cơ thể bạn bằng việc sử dụng quá đáng những chất như đường, chất béo, muối, hay thịt. Nếu chúng ta kiểm soát được thân xác của mình bây giờ, chúng ta sẽ là những phần tử mạnh mẽ và đầy sinh lực để có những cống hiến quí báu cho xã hội và vui hưởng tối đa đời sống của mình.
"Thân thể con người là hình ảnh
đẹp nhất của linh hồn con người".
-LUDWIG WITTGENSTEIN

Chương 21: VẬN MỆNH CÁC MỐI QUAN HỆ: NƠI ĐỂ CHIA SẺ VÀ QUAN TÂM

Ngày Ba

* Mục tiêu của bạn:

Gia tăng mạnh chất lượng các mối quan hệ cá nhân của bạn và đào sâu mối tương quan cảm xúc với những người bạn thương mến nhất bằng cách xem lại sáu nguyên tắc cơ bản của sự thành công trong các mối quan hệ.

Sự thành công của chúng ta chỉ là vô nghĩa nếu không có ai đó để chia sẻ. Thực vậy, mối cảm xúc nhân bản mà chúng ta mong ước nhất là được gắn bó với những tâm hồn khác. Suốt trong cuốn sách này, chúng ta đã nói về ảnh hưởng của các mối quan hệ trong việc định hướng cá tính, giá trị, niềm tin và chất lượng của cuộc sống chúng ta. Đặc biệt, bài tập luyện hôm nay có mục đích đơn giản là nhắc bạn nhớ lại sáu điểm cơ bản có giá trị đối với mọi mối quan hệ. Chúng ta hãy tóm tắt sáu điểm ấy hôm nay:

1. Nếu bạn không biết rõ những giá trị và qui tắc của những người mà bạn chia sẻ quan hệ, chắc chắn bạn sẽ gặp đau khổ.

Người ta có thể yêu nhau, nhưng nếu vì lý do nào đó mà họ liên tục vi phạm các qui tắc của người mà mình thương, thì sẽ có buồn bực và dằn vặt trong mối quan hệ này. Bạn hãy nhớ rằng, mọi mối buồn bực bạn có với người khác đều là buồn bực vì sự vi phạm qui tắc và khi người ta có quan hệ mật thiết với nhau, thì sự đụng chạm giữa các qui tắc của nhau là điều không thể tránh. Nếu bạn biết rõ những qui tắc của một người, bạn có thể phòng ngừa trước được những đụng chạm như thế.

2. Một rắc rối lớn trong các mối quan hệ là do sự kiện đa số người ta có quan hệ để được một điều gì đó:

Họ muốn tìm kiếm người nào có thể làm cho họ hài lòng. Trong thực tế, để có một cách bảo đảm cho mối quan hệ của bạn vững bền, đó là coi mối quan hệ của bạn là nơi để bạn cho đi, chứ không phải nơi để bạn nhận vào.

3. Giống như mọi điều khác trên đời, để nuôi dưỡng một mối quan hệ, cần phải tìm kiếm một số điều - và phải để ý tìm kiếm.

Có một dấu hiệu cảnh giác trong mối quan hệ để nhắc nhở bạn phải giải quyết cấp thời một vấn đề trước khi nó vuột khỏi tầm tay. Trong cuốn Làm Thế Nào Để Luôn Luôn Yêu, tiến sĩ Barbara DeAngelis nêu ra 4 giai đoạn tai hại có thể giết chết một mối quan hệ. Nếu xác định được chúng, bạn có thể can thiệp kịp thời và loại bỏ được các vấn đề trước khi chúng trở thành những thói quen nguy hại đe dọa chính mối quan hệ.

GIAI ĐOẠN 1: CHỐNG ĐỐI

Giai đoạn thứ nhất thử thách mối quan hệ là khi bạn cảm thấy có sự chống đối. Hầu như bất cứ ai có mối quan hệ đều gặp những lúc mình cảm thấy chống đối điều người kia nói hay làm. Sự chống đối xảy ra khi bạn cảm thấy khó chịu hay hơi xa cách người kia. Có thể ở một buổi tiệc người kia nói đùa một câu làm bạn khó chịu và bạn nghĩ lẽ ra họ không nên nói. Cái rắc rối là ở chỗ hầu hết chúng ta không thổ lộ với người kia tình cảm chống đối của mình và vì thế nó cứ lớn lên mãi cho tới khi

nó trở thành...

GIAI DOẠN 2: NGHI KỴ

Nếu sự chống đối không được xử lý, nó sẻ trở thành nghi kỵ. Giờ đây bạn không chỉ khó chịu, mà bạn tức giận với người kia. Bạn bắt đầu xa tránh người kia và dựng lên một bức tường cảm xúc. Sự nghi kỵ phá hủy tình thân mật và đây là một quan hệ tai hại và nếu không ngăn chặn, nó sẽ mạnh lên rất nhanh để trở thành...

GIAI ĐOẠN 3: TỪ CHỐI

Đây là điểm bạn cảm thấy sự nghi kỵ tích tụ nhiều đến nỗi bạn cảm thấy mình tìm hết cách để đổ lỗi cho người kia, đả kích người kia bằng lời hay không bằng lời. Trong giai đoạn này, bạn bắt đầu cảm thấy tất cả những gì người kia làm đều chọc tức bạn, quấy nhiễu bạn. Ở đây không chỉ xảy ra sự xa cách về thể chất nữa. Nếu sự từ chối tiếp tục và để bớt đau khổ, chúng ta chuyển sang...

GIAI ĐOẠN 4: DỒN NÉN

Khi đã quá mệt vì phải đối phó với sự tức giận ở giai đoạn từ chối, chúng ta cố làm giảm bớt nỗi đau của mình bằng cách làm tê cóng cảm xúc. Như thế tránh được cảm giác đau khổ, nhưng đồng thời cũng đánh mất cảm giác sung sướng, thõa mãn. Đây là giai đoạn nguy hiểm nhất của mối quan hệ vì đây là điểm mà những người yêu nhau đã trở thành "bằng mặt mà không bằng lòng". Không ai thấy hai người này có vấn đề gì, vì họ không bao giờ cãi vã hay đánh nhau, nhưng không còn mối quan hệ gì cả.

Phương pháp chủ yếu để ngăn ngừa 4 dấu hiệu này là gì? Câu trả lời đơn giản: hãy nói thẳng với nhau. Bạn hãy cho người khác biết các nguyên tắc của mình. Để tránh gây to chuyện, hãy dùng các ngôn từ thích hợp. Hãy nói đến khía cạnh tích cực, ví dụ, thay vì nói "Anh không thể chịu nỗi hành động đó của em", bạn hãy nói, "Anh thích em làm thế này hơn". Bạn hãy tập cắt đứt những thói quen cũ để tránh những tranh luận khi mà bạn thậm chí không còn nhớ đó là chuyện gì nữa, mà chỉ biết rằng bạn cần thắng bằng mọi giá.

4. Hãy làm cho mối quan hệ của bạn trở thành một ưu tiên cao nhất trong cuộc đời bạn;

Bằng không, nó sẽ phải nhường chỗ cho những chuyện khác cấp bách hơn xảy ra trong ngày. Dần dà, cảm xúc sâu xa và sự say mê sẽ tan biến.

5. Một trong những thói quen quan trọng nhất giúp bảo vệ lâu dài các mối quan hệ của chúng ta là tập trung mỗi ngày làm cho nó khá hơn lên.

Thay vì tập trung để ý đến những gì có thể xảy ra nếu mối quan hệ này chấm dứt. Chúng ta cần nhớ, khi chúng ta tập trung vào điều gì, chúng ta sẽ cảm nghiệm điều ấy. Nếu chúng ta luôn luôn tập trung vào chuyện sợ mối quan hệ của chúng ta đỗ vỡ, chúng ta sẽ bắt đầu một cách vô thức làm những điều gây hại cho mối quan hệ đó nhằm rút lui khỏi mối quan hệ trước khi chúng ta gặp rắc rối và đau khổ thực sự.

6. Mỗi ngày, hãy liên tưởng đến những điều bạn cảm thấy yêu thích nơi con người mà bạn có quan hệ. Hãy tăng cường cảm giác gắn bó của bạn với người ấy và sưởi ấm tình cảm thân mật và sự hấp dẫn của người ấy.

Hãy cảm thấy hãnh diện vì được chia sẻ cuộc đời với người ấy. Hãy tìm và tạo ra những giây phút

đặc biệt để làm cho mối quan hệ của bạn trở thành một mẫu mực - một huyền thoại!

"Con tim tràn đầy có đủ chỗ cho mọi thứ,
Con tim trống rỗng không có chỗ cho một thứ gì."
-ANTONIO PORCHIA

Chương 22 SỐ MỆNH TÀI CHÁNH: PHƯƠNG PHÁP ĐƠN GIẢN ĐỂ LÀM RA CỦA CẢI

Ngày Bốn

* Mục tiêu của bạn:

Kiểm soát tương lai tài chánh của bạn bằng cách
học những yếu tố cơ bản của việc thiết lập của cải.

Tiền! Đó là một trong những vấn đề gây cảm xúc nhiều nhất trong đời người ta. Nhiều người sẵn sàng từ bỏ nhiều điều quí giá gấp bội để có được thêm nhiều tiền. Họ cố gắng quá mức khả năng trước kia của mình, lấy đi thời gian dành cho gia đình và bạn bè, hoặc thậm chí phá hoại sức khoẻ của mình. Tiền là một nguồn gốc mãnh liệt tạo ra đau khổ cũng như vui sướng trong xã hội chúng ta. Lắm khi tiền được dùng làm thước đo phẩm chất đời sống con người, mở rộng hố ngăn cách giữa những người có của và những người không có.

Một số người cố gắng đối phó với vấn đề tiền bạc bằng cách coi nó không quan trọng, nhưng sức ép tài chánh là điều ảnh hưởng tới mọi người chúng ta hằng ngày. Đặc biệt đối với những người lớn tuổi, thiếu tiền thường được coi như thiếu những nguồn lực chủ yếu quan trọng. Với một số người, tiền bạc là cái gì bí nhiệm. Với một số khác, tiền là nguồn gốc của dục vọng, kiêu ngạo, ganh tị và thậm chí sự khinh bỉ. Thực ra tiền là gì vậy? Phải chăng nó là người làm cho các giấc mơ của con người thành hiện thực, hay nó là nguồn gốc của mọi tội ác? Nó là dụng cụ hay vũ khí? Là nguồn của tự do, quyền lực, an toàn? Hay nó chỉ là một phương tiện cho một mục đích?

Trên lý thuyết, cả bạn và tôi đều hiểu tiền bạc như một phương tiện trao đổi. Nó cho phép chúng ta đơn giản hóa qui trình sáng tạo, chuyển đổi và chia sẻ giá trị trong xã hội. Nó là một tiện nghi mà chúng ta đã cùng nhau tạo ra để giúp chúng ta có sự tự do chuyên hóa trong công việc mà không cần lo ngại việc người khác có coi công việc của chúng ta có giá trị trao đổi hay không.

Chúng ta đã quen gắn liền những đau khổ trong đời sống chúng ta vào việc thiếu tiền: lo âu, thất vọng, sợ hãi, thiếu ổn định, tức giận, nhục nhã, căng thẳng và nhiều thứ đau khổ khác. Bạn có thể nghĩ đến đời sống của một quốc gia nào, tổ chức nào, hay cá nhân nào mà không gặp những căng thẳng về tiền bạc không?

Nhiều người lầm tưởng rằng mọi khó khăn trong đời họ sẽ tan biến nếu họ có đủ tiền. Không gì sai lạc bằng. tự nó việc kiếm ra thật nhiều tiền ít khi làm cho người ta tự do. Nhưng đồng thời cũng là điều ngớ ngẩn nếu bạn cho rằng có nhiều tiền và làm chủ nền tài chánh của mình không đem lại cho bạn nhiều cơ hội để phát triển, chia sẻ và sáng tạo những giá trị cho mình và cho người khác.

Vậy tại sao nhiều người không đạt được sự sung túc về tài chánh trong xã hội hôm nay? Trên thế giới hôm nay, có những người chỉ cần có một ý tưởng nhỏ bé về chiếc máy tính họ làm thử trong nhà để xe của họ mà đã làm giàu đến hàng trăn triệu đôla! Cũng có những người có những khả năng không thể tin nổi đã biết cách làm ra vô số của cải và duy trì được nó. Vậy thì cái gì đã cản trở chúng ta không làm ra được của cải?

Khi tôi đi tìm những bí quyết để làm ra của cải bền vững, tôi thấy rõ một điều; làm ra của cải là chuyện đơn giản. Thế nhưng nhiều người không bao giờ làm ra của cải bởi vì họ có những lỗ hổng

trong nền móng tài chánh của họ. Đó là những xung đột về giá trị và niềm tin, cũng như những kế hoạch kém cỏi khiến hầu như luôn luôn bảo đảm sự thất bại về tài chánh. Chương này sẽ không cung cấp cho bạn tất cả những gì bạn cần biết để làm chủ toàn thể đời sống tài chánh của bạn. Một chương sách không tài nào nói hết được! Nhưng chương này muốn cống hiến cho bạn một ít yếu tố căn bản mà bạn có thể sử dụng để kiểm soát ngay lãnh vực hết sức quan trọng này trong đời sống. Chúng ta bắt đầu bằng cách nhớ đến sức mạnh mà niềm tin của chúng ta phải có để kiểm soát hành vi của mình. Lý do phổ biến nhất cắt nghĩa tại sao nhiều người không thành công về tài chánh, đó là họ có những liên tưởng lẫn lộn về việc cần phải làm gì để có nhiều tiền, cũng như về ý nghĩa của việc có tiền bạc dư thừa, nghĩa là tiền bạc vượt quá nhu cầu cuộc sống hàng ngày của họ. Như bạn đã học ở chương 5, trí óc chúng ta chỉ biết phải làm gì khi nó có ý tưởng rõ rệt cần phải tránh gì và cần phải đi đến đâu. Đối với tiền bạc, chúng ta có những kết quả lẫn lộn. Chúng ta tự nhủ rằng tiền sẽ cho chúng ta tự do, có cơ hội cống hiến cho những người chúng ta yêu, cơ hội làm tất cả những gì chúng ta mơ ước, cơ hội có thời gian thư thả. Nhưng đồng thời chúng ta lại có thể tin rằng để tích lũy được nhiều tiền, chúng ta phải làm việc vất vả hơn nhiều, phải dành quá nhiều thời giờ đến nỗi có thể chúng ta đã quá già để có thể hưởng thụ. Hoặc chúng ta có thể tin rằng nếu chúng ta có tiền bạc thừa thãi, chúng ta sẽ không là con người đạo đức, chúng ta sẽ bị chê trách, hoặc có thể bị người khác lường gạt để cướp mất. Vậy thì cố gắng làm ra nhiều tiền để làm gì?
Những liên tưởng tiêu cực này không chỉ giới hạn nơi chúng ta. Một số người cảm thấy đố kỵ đối với những ai thành công về tài chánh và thường nghĩ rằng nếu ai làm ra quá nhiều tiền, chắc hẳn họ đã phải làm một điều gì đó để giành giật với những người khác. Thế là họ có liên tưởng đại khái rằng, " Có quá nhiều tiền là điều xấu". Liên tưởng này có thể làm bạn đi đến kết luận rằng làm giàu sẽ làm bạn thành người xấu. Bằng cách đố kỵ sự giàu sang của người khác, chúng ta dễ kích động mình để xa tránh chính sự đầy đủ về của cải mà mình cần và ao ước cho đời sống.
Lý do phổ biến thứ hai khiến nhiều người không bao giờ làm chủ được tiền bạc là vì họ nghĩ việc này quá phức tạp. Họ cần có một "chuyên gia" giúp xử lý vấn đề này cho họ. Tuy sự hướng dẫn của chuyên gia trong vấn đề này là điều quý báu, nhưng tất cả chúng ta phải học tập để hiểu rõ những hậu quả của các quyết định tài chánh của mình. Nếu bạn chỉ biết nhờ vả vào một ai khác, thì dù họ có tài giỏi đến đâu, bạn cũng sẽ luôn luôn đổ lỗi cho họ về bất cứ điều gì xảy ra. Nhưng nếu bạn tự gánh lấy trách nhiệm hiểu biết nền tài chánh của mình, bạn có thể bắt đầu điều khiển số mệnh của mình.
Lý do lớn thứ ba khiến nhiều người không thành công về tài chánh là quan niệm về sự khan hiếm. Nhiều người tin rằng chúng ta sống trong một thế giới mà cái gì cũng giới hạn; thực ra là còn biết bao nhiêu đất trống, biết bao nhiêu dầu lửa, biết bao căn nhà chất lượng, biết bao cơ hội, biết bao thời gian. Với não trạng tin ở sự khan hiếm, thì nếu bạn muốn thắng, một ai khác phải thua. Đó là trò chơi có tổng số zero.
Thực tế cho thấy quan niệm khan hiếm của cải là một quan niệm ngăn cản việc làm ra của cải. Một người bạn thân của tôi, nhà kinh tế học Paul Pilzer, đưa ra một lý thuyết kinh tế rất nổi tiếng gọi là lý thuyết hóa kim. Theo anh, của cải thực sự là do khả năng áp dụng lý thuyết "hóa kinh kinh tế", đó

là khả năng tận dụng một điều gì rất ít giá trị và biến đổi thành một điều gì có giá trị to lớn hơn nhiều. Thời trung cổ, những người thực hành thuật hóa kim đã cố gắng hóa chì thành vàng. Họ đã thất bại. Nhưng nhờ cố gắng này của họ, họ đã đặt nền móng cho khoa hóa học ngày nay. Những người giàu có ngày nay thực sự là những người hóa kim hiện đại. Họ đã học cách biến đổi những gì tầm thường thành những gì quí giá và đã đạt được những phần thưởng kinh tế nhờ sự biến đổi này. Mọi của cải đều bắt đầu từ khối óc!
Thuật hóa kim hiện đại đã là nguồn gốc của những thành công kinh tế cho những người giàu nhất thế giới hiện nay, như Bill Gates, Ross Pero, Sam Walton hay Steven Jobs. Tất cả những người này đều đã tìm cách để lợi dụng những vật có giá trị tiềm ẩn- ý tưởng, thông tin, hệ thống -và tổ chức chúng sao cho nhiều người hơn có thể sử dụng chúng. Và khi họ tăng thêm giá trị này, họ bắt đầu tạo dựng những vương quốc kinh tế khổng lồ.
Chúng ta lược qua 5 bài học cơ bản để tạo dựng của cải lâu dài. Sau đó chúng ta sẽ hành động ngay để bắt đầu kiểm soát số mệnh tài chánh của mình.
1. CHÌA KHÓA THỨ NHẤT LÀ
KHẢ NĂNG LUÔN KIẾM ĐƯỢC
THU NHẬP NHIỀU HƠN TRƯỚC,
KHẢ NĂNG TẠO RA CỦA CẢI.
Tôi xin đặt cho bạn một câu hỏi đơn giản. Bạn có thể kiếm được gấp đôi số tiền bạn đang kiếm được bây giờ với cùng một lượng thời gian không? Bạn có thể kiếm được gấp ba không? Gấp 10? gấp một trăm? Dứt khoát là được- nếu bạn biết cách để làm cho mình có giá trị hơn 100 lần cho công ty của bạn hay cho người thân của bạn.
Bí quyết của sự giàu sang là tăng thêm giá trị của mình. Nếu bạn có nhiều tài hơn, nhiều năng khiếu hơn, nhiều thông minh hơn, nhiều kiến thức hơn, khả năng làm những cái mà ít người biết làm, bạn có thề kiếm được nhiều tiền hơn là bạn nghĩ.
Một cách quan trọng nhất và hiệu quả nhất để tăng thu nhập của bạn, đó là tìm ra phương pháp để luôn luôn tăng thêm giá trị thực cho đời sống con người. Tại sao những nhà doanh nghiệp thành công lớn trên thế giới đạt được nhiều của cải như thế trong xã hội chúng ta? Chính là vì họ tăng thêm nhiều giá trị hơn hầu hết những người khác quanh họ. Có hai ích lợi lớn mà các nhà doanh nghiệp này tạo ra. Thứ nhất, họ tăng thêm giá trị cho khách hàng bằng cách tăng chất lượng đời sống của khách hàng qua việc sử dụng sản phẩm của họ. Mục đích thực sự của một công ty không phải chỉ là thêm lợi nhuận, mà là tạo ra những sản phẩm và dịch vụ giúp gia tăng chất lượng đời sống của mọi khách hàng mà họ phục vụ.
Lợi ích thứ hai mà những nhà doanh nghiệp mang lại là, trong khi tạo ra sản phẩm, họ tạo ra việc làm. Vì có việc làm, các con cái của công nhân có thể được đi học đầy đủ, học lên cao để trở thành những bác sĩ, luật sư, giáo sư, những nhà hoạt động xã hội và tăng thêm giá trị cho toàn xã hội. Khi Ross perot được hỏi về bí quyết làm giàu của mình, ông nói, "Điều tôi làm được cho đất nước này là tạo ra công ăn việc làm. Tôi khá giỏi về việc này và Chúa biết rằng chúng ta cần đến chúng". Ta càng cống hiến được nhiều giá trị, ta càng kiếm được nhiều tiền hơn nếu ta chú tâm làm việc đó.

Làn sóng phân phối của tương lai

Một trong những cách mạnh nhất để tăng giá trị trong thập niên 90 trở đi là hiểu rằng trong xã hội hôm nay, của cải được tạo ra nhờ việc phân phối. Các sản phẩm và dịch vụ thay đổi liên tục, nhưng những ai biết tìm ra cách làm ra giá trị to lớn và cung cấp cho số lượng lớn khách hàng sẽ phát đạt. Đây đã là bí quyết thành công của người giàu nhất nước Mỹ, Sam Walton. Ông trở nên giàu có nhờ đã sáng tạo ra một hệ thống phân phối. Ross Perot cũng đã làm chuyện đó với ngành thông tin ở EDS. nếu bạn biết nghĩ ra cách sử dụng những gì có sẵn giá trị lớn và phân phối cho dân chúng, hay phân phối với giá thấp, là bạn đã tìm ra một cách nữa để tăng thêm giá trị. Tăng giá trị không chỉ là tạo ra sản phẩm, mà là tìm ra một cách để bảo đảm người ta gia tăng chất lượng của đời sống.

Đương nhiên xét kỹ ra, bạn và tôi đều hiểu tại sao người ta không thành công về tài chánh. Lý do là họ có những niềm tin hạn hẹp. Nhưng quan trọng hơn nữa, hầu hết người ta có niềm tin cố hữu là muốn đón nhận mà không phải bỏ ra cái gì. Ví dụ, nhiều người muốn tăng thu nhập mỗi năm một nhiều hơn, bất kể là họ có tăng phần đóng góp cho công ty của mình hay không.

Việc tăng thu nhập phải gắn liền với tăng giá trị và chúng ta có thể dễ dàng tăng giá trị của mình nếu chúng ta chịu khó học hỏi và gia tăng khả năng của mình.

Với các công ty cũng thế. Paul Pilzer nói, lao động là vốn. Nếu một người có thu nhập hàng năm là 50 ngàn đôla và có thể tạo ra 500 ngàn đôla giá trị, thì tại sao không nhận người này và đầu tư để gia tăng tài năng, hiểu biết, thái độ và trình độ của họ, để họ có thể tăng thêm 1 triệu đôla không phải là một tài sản quí báu lắm sao? Không có sự đầu tư nào tốt hơn là sự đầu tư của công ty cho việc đào tạo và phát triển nhân viên của chính công ty.

"Của cải là sản phẩm của
khả năng tư duy của con người"
-ANY RAND

2.CHÌA KHÓA THỨ HAI LÀ DUY TRÌ CỦA CẢI

Sau khi bạn đã có một chiến lược hiệu quả để tích lũy tiền của, để kiếm được một lượng tiền lớn, bạn sẽ duy trì nó thế nào? trái với suy nghĩ của nhiều người, bạn không thể không duy trì của cải bằng cách chỉ việc tiếp tục kiếm tiền. Chúng ta từng nghe nói về những người nổi tiếng đã tích lũy được một tài sản khổng lồ để rồi bị mất trắng tay trong chốc lát, ví dụ những ngôi sao điền kinh nhờ tài năng đã tạo được một tài sản lớn nhưng đã tạo ra một nếp sống làm tiêu tán tài sản ấy khi thu nhập của họ thay đổi. Khi thu nhập sa sút, họ thường có những đòi hỏi to lớn mà họ không đáp ứng nổi, thế là họ mất trắng tay.

Chỉ có một cách để duy trì tài sản của mình, một cách đơn giản thôi: tiêu ít hơn số tiền bạn kiếm được và đem phần thặng dư vào đầu tư. Rõ ràng nguyên tắc này không hấp dẫn mấy, nhưng nó là cách duy nhất để bảo đảm duy trì lâu dài tài sản của bạn. Tuy nhiên, điều chúng ta luôn lấy làm lạ là người ta dù kiếm được nhiều tiền bao nhiêu đi nữa, họ hình như luôn tìm cách để tiêu số tiền đó. Ngay cả những người thuộc loại kiếm ra tiền nhiều nhất cũng thường rơi vào cảnh "phá sản". Tại sao? Vì họ làm mọi quyết định kinh tế của mình dựa trên tiêu chuẩn ngắn hạn chứ không dài hạn.

Họ không có một kế hoạch chi tiêu rõ rệt, càng không có một kế hoạch đầu tư. Họ đi vào con đường tuộc dốc.
Cách duy nhất để tạo dựng của cải là rút ra một tỷ lệ phần trăm số thu nhập của mình và đem đầu tư trước cho mỗi năm. Thật ra nhiều người biết điều này, nhưng ít người áp dụng và vì thế có ít người trở nên giàu. Phương pháp tốt nhất để bảo vệ bạn duy trì được của cải của mình là dành riêng 10% số tiền mình kiếm được để đầu tư ngay cả trước khi bạn nhận được số tiền ấy. Để duy trì của cải, bạn phải kiểm soát việc chi tiêu của mình. Nhưng đừng khai triển một ngân sách; hãy khai triển một kế hoạch chi tiêu. Hãy tỏ ra thông minh: chi tiêu ít hơn là số tiền bạn kiếm được và bạn sẽ duy trì được của cải của mình.

3. CHÌA KHÓA THỨ BA LÀ
TĂNG THÊM CỦA CẢI

Làm thế nào? Bạn hãy thêm một yếu tố đơn sơ nhưng hiệu quả nữa vào phương trình mà tôi vừa cắt nghĩa: Bạn phải chi tiêu ít hơn bạn kiếm được, đầu tư số thặng dư và tái đầu tư số tiền lời phát sinh. Nhiều người nghe nói về số gia tăng lũy tiến của tiền lời, nhưng rất ít người hiểu nó. Tiền lời phát sinh giúp bạn sử dụng số tiền đó để sinh lời tiếp theo thay cho bạn. Những người thành công về tài chánh là những người dành ra một tỷ lệ phần trăm số tiền của họ, đầu tư nó và tiếp tục tái đầu tư số tiền lời cho tới khi nó tạo ra một nguồn thu nhập khá lớn để cung cấp những nhu cầu của họ mà họ không làm lại.
Nhưng phải đầu tư thế nào và vào cái gì? Không có câu trả lời đơn sơ cho câu hỏi này. Trước tiên bạn phải quyết định mục tiêu tài chánh của bạn là gì. Bạn muốn đạt tới điều gì và trong thời gian nào? Đâu là những rủi ro có thể chấp nhận, sự rủi ro không gây nhiều rắc rối cho bạn? Nếu không hiểu rõ bạn muốn gì, cần gì và những mối quan tâm của bạn về những điều có thể xảy ra, thì bạn sẽ không rõ được phải đầu tư vào cái gì. Điều quan trọng nhất trong đời sống tài chánh của bạn là quyết định hiểu rõ những loại đầu tư khác nhau và những rủi ro cũng như lợi tức có thể có của những loại đầu tư đó. Các nhà tư vấn kinh tế sẽ giúp bạn hiểu rõ những loại đầu tư khác nhau cùng với những lợi tức và rủi ro có thể có. Bạn cũng có thể đọc các sách của các tác giả chuyên môn về vấn đề này. Nhưng điều quan trọng là bạn hiểu rõ và quyết định chịu trách nhiệm về những kế hoạch tài chánh của chính mình.

4. CHÌA KHÓA THỨ TƯ LÀ
BẢO VỆ CỦA CẢI CỦA BẠN

Nhiều người khi đã có nhiều của cải lại vẫn cảm thấy bất ổn định như trước và thậm chí hơn trước khi họ có của cải. Người ta thường cảm thấy ít an toàn hơn khi họ nghĩ họ sẽ có nhiều của cải hơn để mất. Tại sao? Vì họ biết là bất cứ lúc nào cũng có thể có người kiện tụng họ một cách vô cớ hay vô lý và hậu quả là bạn bị mất của cải.
Ví dụ, một chuyện xãy ra đã được báo the Wall Street Journal thuật lại. Một người đàn ông lái xe trong lúc say rượu, đã cầm vào khẩu súng để ở ghế bên cạnh và vô ý khẩu súng bị cướp cò đã giết chết ông ta. Vợ ông, thay vì nhìn nhận lỗi của chồng mình là ở trong tình trạng say rượu, đã kiện hãng chế tạo khẩu súng là không có bộ phận an toàn cho người say rượu, bà đòi hãng bồi thường 4

triệu đôla và bà đã thắng kiện!
Một sự ngộ nhận phổ biến là muốn bảo vệ tài sản, người ta phải kín đáo và dối trá. Thực ra thành thật vẫn là chính sách tốt nhất. Bạn không cần che giấu tài sản, mà chỉ cần bảo vệ nó. Nếu hôm nay bạn chưa thấy nhu cầu này bao nhiêu, thì một ngày kia bạn sẽ thấy khi bạn đã tích lũy được nhiều của cải.

5. CHÌA KHÓA THỨ NĂM LÀ
HƯỞNG CỦA CẢI MÌNH LÀM RA

Nhiều người có thật nhiều của cải nhưng vẫn không cảm thấy hạnh phúc; họ cảm thấy trống rỗng. Lý do là họ chưa hiểu được rằng tiền bạc không phải là mục đích mà chỉ là phương tiện. Bạn và tôi phải bảo đảm mình tìm ra cách để chia sẻ với người khác những lợi ích mà tiền của mang lại cho chúng ta, bằng không, tiền bạc chẳng có giá trị gì. Khi bạn khám phá ra cách để cống hiến cân xứng với thu nhập của bạn, bạn sẽ cảm nhận được những niềm vui to lớn của cuộc đời.
Bạn hãy nhớ tới sức mạnh và giá trị của việc bố thí. Tôi có thể kể cho bạn về bước ngoặt trong quan niệm tài chánh của tôi vào ngày tôi cho một người hơn 20 đôla trong lúc tôi thật sự không có đủ 20 đôla để cho. Hôm ấy, tôi thấy thoải mái vô cùng và nguyên chỉ những cảm giác ấy đã giúp tôi làm việc tốt hơn và kiếm được nhiều tiền hơn. Nhiều người sẽ nói, "Đợi bao giờ có tiền tôi sẽ bố thí". Nhưng bạn thử nghĩ coi, cho mười xu khi bạn có 1 đôla thì khó hơn, hay cho 100 ngàn đôla khi bạn có 1 triệu thì khó hơn? Câu trả lời đã rõ ràng, phải không bạn? Tôi không ngụ ý bạn phải dành 10 % để cho người khác, nhưng bạn cần có quyết tâm luôn luôn dành ra một phần tỷ lệ số tiền bạn kiếm được và cho đi một phần bạn kiếm được, nó sẽ tạo ra cho đầu óc của bạn ý tưởng là bạn luôn luôn có đủ rồi. Bạn sẽ không cảm thấy túng thiếu và cách tin tưởng này sẽ thay đổi đời bạn.
Tôi xin kết thúc chương này bằng câu nói đơn giản với bạn: thay đổi các lối tin tưởng của bạn và làm chủ tài chánh của bạn có thể là một kinh nghiệm làm hài lòng bạn trong việc phát triển con người mình. Bạn hãy quyết tâm bước vào con đường này ngay bây giờ.

Chương 23 SỐNG TRUNG THỰC: QUI LUẬT CƯ XỬ CỦA BẠN

Ngày năm

* Mục tiêu của bạn:

Ta có thể có những giá trị lớn, những qui luật lớn để bênh vực những giá trị ấy, biết đặt đúng những câu hỏi cho mình, nhưng lại không sống những giá trị của mình trong thực tế không? Nếu bạn thành thật với chính mình, bạn biết câu trả lời là có. Mọi người chúng ta lúc này hay lúc khác vẫn để cho các hoàn cảnh chi phối mình, thay vì chúng ta phải kiểm soát các trạng thái và quyết định của mình về ý nghĩa của các hoàn cảnh. Chúng ta cần có một cách rõ nét để đảm bảo mình trung thực sống các giá trị mình đã chọn và cần có cách để đánh giá xem chúng ta có thực sự đạt những giá trị đó trong cuộc sống hàng ngày không.

Người thanh niên ấy đã thành đạt một cách xuất sắc khi mới 27 tuổi đời. Anh rất thông minh, đọc nhiều và cảm thấy mình có thể lay chuyển được thế giới. Nhưng một hôm anh nhận ra điều này: anh không được hạnh phúc bao nhiêu! Nhiều người ghét anh ta vì vẻ kênh kiệu và hống hách của anh ta. Anh cảm thấy mình không còn làm chủ của đời mình, càng không làm chủ được số phận của mình. Anh quyết định sẽ làm chủ đời mình bằng cách đề ra những chuẩn mực cao hơn cho mình, khai triển một chiến lược để đạt những chuẩn mực đó và tạo ra một hệ thống để đo lường những kết quả anh đạt được mỗi ngày. Anh bắt đầu chọn ra 12 "đức tính" - 12 trạng thái mà anh muốn cảm nghiệm hàng ngày - để làm cho đời sống mình đi đúng hướng mình muốn. Rồi anh lấy cuốn nhật ký viết ra 12 trạng thái đó, bên cạnh danh sách đó anh vẽ những ô vuông dành cho mọi ngày trong tháng.

"Mỗi lần tôi vi phạm một đức tính nào, tôi sẽ tô một chấm đen vào ô vuông bên cạnh đức tính đó. Mục tiêu tôi nhắm tới là sẽ không có một chấm đen nào trên danh sách. Lúc đó tôi sẽ biết là mình thực sự sống với các đức tính ấy."

Anh rất tự hào về ý tưởng này và anh đã đem ra khoe với một anh bạn. Bạn anh nói, "Tuyệt vời! Chỉ có điều tôi nghĩ anh nên thêm đức tính khiêm tốn vào danh sách các đức tính của anh". Và Benjamin Franklin cười ồ lên rồi thêm đức tính thứ 13 vào danh sách của mình.

Tôi nhớ đã đọc được câu chuyện này trong cuốn tiểu sử Ben Franklin trong lúc tôi đang bận bịu với công việc tại một phòng khách sạn ở Milwaukee. Mới trước đó, tôi đã có ý tưởng về các giá trị và bậc thang của chúng và tôi đã làm ra một dah sách mà tôi nghĩ là giá trị lớn cho chính mình và tôi nghĩ tôi sẽ thỏa mãn khi sống những giá trị ấy. Nhưng khi tôi suy nghĩ về danh sách các đức tính của Ben Franklin, tôi tự hỏi, "Được rồi, mày đã lấy tình yêu làm một giá trị, nhưng ngay bây giờ mày có yêu thương không? Cống hiến là một giá trị lớn của mày, nhưng ngay lúc này máy có cống hiến không?" Và câu trả lời là không.

Tôi có giá trị lớn, nhưng tôi không đo lường xem mình có thực sự sống những giá trị ấy từng giây từng phút không. tôi biết mình có lòng thương người, nhưng khi nhìn lại, tôi nhận ra có nhiều lúc tôi không biết thương người!

Tôi ngồi xuống và tự hỏi, "Tôi sẽ có trạng thái nào nếu tôi thỏa mãn nhất? Tôi muốn có trạng thái nào mỗi ngày, bất kể điều gì xảy ra?" Bất kể môi trường nào, bất kể khó khăn nào chung quanh tôi,

tôi sẽ giữ những trạng thái này ít nhất là một lần mỗi ngày!" Những trạng thái tôi quyết tâm giữ là thân thiện, vui vẻ, yêu thương, cởi mở, mạnh mẽ, phấn khích, say mê và khôi hài. Một số những trạng thái này có trong những giá trị của tôi, một số không có. Nhưng tôi biết rằng nếu thực sự sống những trạng thái này mỗi ngày, tôi sẽ liên tục sống các giá trị của mình. Và bạn có thể tưởng tượng ra đây là một công việc khá hấp dẫn.

Tôi đã quyết định sống theo những trạng thái đó mà tôi gọi là Qui luật Sống của mình. Tôi cũng có cảm giác thỏa mãn vì biết rằng khi sống những trạng thái này - sống trung thực với chính mình - tôi thực hiện đúng các giá trị của mình trong lúc đó.

"Hãy đem tôn chỉ của bạn vào hành động".

-RALPH WALDO EMRSON

Có rất nhiều Qui Luật Sống để bạn noi theo. Bạn nghĩ gì về qui luật sống của Mười Giới Răn? Hay lời thề của Hướng Đạo Sinh? Hay Tôn Chỉ của Hội Những Người Lạc Quan?

Bạn có thể soạn ra Qui Luật Sống của riêng mình bằng cách dựa theo những Qui Luật đã có sẵn...

Khi Jonh Wooden, huấn luyện viên bóng rổ nổi tiếng của UCLA, tốt nghiệp tiểu học năm 12 tuổi, cha của cậu cho cậu một tôn chỉ bảy điểm. Jonh nói rằng tôn chỉ này đã gây một trong những ảnh hưởng lớn nhất cho cả cuộc đời và sự nghiệp của ông. Tôn chỉ này ông vẫn nắm giữ từng ngày trong cuộc sống:

TÔN CHỈ BẢY ĐIỂM CỦA JONH WOODEN:

"THỂ HIỆN BẢN THÂN CÁCH TỐT NHẤT"

1. Hãy trung thực với chính mình.
2. Hãy biến mỗi ngày thành kiệt tác của mình.
3. Hãy giúp đỡ người khác.
4. hãy say mê đọc sách tốt.
5. Hãy làm cho tình bạn trở thành một nghệ thuật.
6. Hãy dự phòng cho những ngày khó khăn.
7. hãy cầu xin ơn soi dẫn và tạ ơn vì những phước lành con nhận được mỗi ngày.

TÔN CHỈ CỦA

HỘI NHỮNG NGƯỜI LẠC QUAN

Tôi xin hứa...

* Sống mạnh mẽ để không một điều gì có thể làm xáo động bình an của tâm hồn.
* Nói về sức khoẻ, hạnh phúc, sung túc với mọi người tôi gặp.
* Làm cho mọi bạn bè tôi cảm thấy họ có những giá trị.
* Nhìn khía cạnh tốt đẹp của sự vật và làm cho niềm lạc quan của tôi thành hiện thực.
* Chỉ nghĩ đến điều tốt nhất, hành động cho điều tốt nhất và mong đợi điều tốt nhất.
* Vui vì sự thành công của người khác như của chính mình.
* Quên đi những lỗi lầm của quá khứ và chú tâm tới những thành quả của tương lai.
* Giữ dáng vẻ tươi cười và biết mỉm cười khi gặp bất cứ ai.
* Dành thật nhiều thời giờ để tu dưỡng bản thân, như thế bạn sẽ không còn thời giờ để phê bình

người khác. * Hết sức độ lượng để không áy náy, hết sức thanh cao để không giận dữ, hết sức mạnh mẽ để không sợ hãi và hết sức vui vẻ để không cảm thấy bối rối.

Chương 24 LÀM CHỦ THỜI GIỜ VÀ ĐỜI SỐNG CỦA BẠN

Ngày Sáu
* Mục tiêu của bạn:
Học cách dùng thời giờ cho ích lợi
thay vì để cho thời giờ điều khiển mức độ
thỏa mãn và căng thẳng của bạn.

Nếu có khi nào bạn cảm thấy căng thẳng - ai mà lại không? - lý do rất có thể là chỉ vì bạn cảm thấy không có đủ thời giờ để làm những điều bạn muốn ở mức chất lượng bạn đòi hỏi nơi mình. Ví dụ bạn có thể cảm thấy sự thất vọng này vì bạn chỉ tập trung vào những đòi hỏi của lúc đó: những yêu cầu hiện tại, những thách thức hiện tại, những biến cố hiện tại. Trong tình trạng căng thẳng vì quá tải này, hiệu năng của bạn bị giảm sút rất nhanh. Giải pháp cho vấn đề này đơn giản thôi: kiểm soát khung thời gian bạn đang tập trung vào. Nếu lúc hiện tại bạn đang căng thẳng, bạn hãy tập trung vào tương lai và vào việc hoàn thành hay giải quyết thành công nhiệm vụ trước mắt bạn. Tiêu điểm tập trung mới này sẽ lập tức thay đổi tâm trạng của bạn và cho bạn những nguồn lực cần thiết để bạn giải quyết những khó khăn của hiện tại.

Tình trạng căng thẳng thường là cảm giác bị "bế tắc" trong một khung thời gian nhất định nào đó. Ví dụ như trường hợp một người luôn luôn nghĩ đến tương lai của mình theo những cách bi quan. Bạn có thể giúp người này hướng tiêu điểm tập trung của họ sang những gì họ có thể kiểm soát trong hiện tại. Hoặc có những người khi phải đảm nhận một thách đố nào, thường chỉ tập trung suy nghĩ về những thất bại trong quá khứ của họ. Vì họ sống trong quá khứ, nên mối căng thẳng của họ gia tăng. Nếu biết chuyển đổi sang hiện tại, hoặc dự kiến trước tương lai, họ có thể thay đổi tình trạng cảm xúc của họ ngay. Vì vậy, các cảm xúc của chúng ta chịu ảnh hưởng mạnh bởi khung thời gian mà chúng ta đang hoạt động trong hiện tại.

Chúng ta thường hay quên rằng thời gian là một sản phẩm của trí khôn, nó hoàn toàn có tính tương đối và kinh nghiệm của chúng ta về thời gian hầu như hoàn toàn là kết quả của sự tập trung tâm trí của chúng ta. Ví dụ, làm sao biết thời gian là dài hay ngắn? Nó hoàn toàn tùy thuộc hoàn cảnh, phải không? Đứng xếp hàng hơn 10 phút có thể coi như dài đằng đẵng cả thế kỷ, đang khi ngồi nói chuyện tâm tình với người yêu một giờ sao mà qua mau thế! Một ngày trong tù dài hơn cả ngàn năm tự do ở ngoài.

Các niềm tin của chúng ta cũng phản ánh quan niệm của mình về thời gian. Với một số người, bất kể trong hoàn cảnh nào, 20 phút được coi lâu như cả đời. Với những người khác, một thế kỷ mới được gọi là thời gian dài. Chính vì thế những loại người này đi đứng khác nhau, nói năng khác nhau, nhìn các mục tiêu khác nhau và nếu họ phải dùng chung một khung thời gian như nhau, bạn thử tưởng tượng họ sẽ bị căng thẳng đến thế nào!

Trong bài luyện tập hôm nay, chúng ta sẽ tóm tắt và áp dụng ba lời khuyên" tiết kiệm thời giờ".

Bước thứ nhất

KHẢ NĂNG ĐẢO NGƯỢC THỜI GIỜ

Sau khi đã làm chủ được khả năng thay đổi khung thời gian bằng cách thay đổi điểm tập trung, bạn đã sẵn sàng để chuyển sang khả năng lớn thứ hai trong việc làm chủ thời giờ, đó là khả năng đảo ngược thời giờ để một phút tưởng như một giờ, hay một giờ tưởng như một phút. Bạn có nhận ra rằng khi đầu óc bạn quá chìm ngập trong điều gì, bạn quên mất thời gian không? Tại Sao? Vì bạn không còn tập trung vào thời gian nữa. Bạn không đếm thời gian nữa. Bạn đang tập trung vào một điều gì thú vị và vì thế thời gian trôi qua rất nhanh. Bạn hãy nhớ mình phải nắm quyền điều khiển. Hãy điều khiển tiêu điểm của bạn và ý thức chọn cách đo thời gian của mình. Nếu bạn thường xuyên kiểm tra đồng hồ, thời gian xem như bò chậm như sên. Đây cũng thế, kinh nghiệm thời gian của bạn được điều khiển bởi tiêu điểm chú ý của bạn. Bạn định nghĩa cách dùng thời gian của mình thế nào? Bạn đang sử dụng thời giờ, phung phí thời giờ, hay giết thời giờ? Người ta thường nói rằng"giết thời giờ không phải là giết mà là tự sát".

Bước thứ hai

LÀM ĐIỀU QUAN TRỌNG

Một sự phân biệt có lẽ quan trọng nhất, đó là phân biệt rõ sự cấp bách và sự quan trọng của việc kiểm soát các quyết định của bạn liên quan tới việc bạn sử dụng thời giờ và vì thế liên quan tới mức độ thỏa mãn của bạn. Tôi muốn nói gì? Tôi xin hỏi bạn câu này: Có khi nào bạn làm việc trối chết, hoàn thành đầy đủ những "việc phải làm" trong danh sách, nhưng vào cuối ngày bạn vẫn cảm thấy không thỏa mãn không? Lý do là bạn đã làm tất cả những gì cấp bách và đòi hỏi bạn chú ý trong lúc đó, nhưng bạn quên làm những gì quan trọng, những gì sẽ có ảnh hưởng lớn về lâu về dài. Ngược lại bạn có bao giờ gặp những ngày mà bạn chỉ làm xong một ít việc thôi nhưng đến cuối ngày lại cảm thấy ngày hôm đó có giá trị không? Đó là những ngày mà bạn đã tập trung vào những điều quan trọng thay vì vào những gì cấp bách đòi hỏi bạn chú ý.

Sự cấp bách hình như điều khiển cuộc sống chúng ta. Chuông điện thoại reo trong lúc chúng ta đang bận một việc quan trọng, thế nhưng chúng ta "phải" nhấc điện thoại lên. Lỡ ra chúng ta mất dịp may thì sao? Đây là một ví dụ điển hình về việc bỏ cái quan trọng để làm cái cấp bách. Hoặc chúng ta mua một cuốn sách mà chúng ta nghĩ sẽ có ảnh hưởng rất lớn cho cuộc đời chúng ta, nhưng chúng ta chần chờ chưa đọc vì còn phải dành thời giờ để đọc thư, hay chạy ngoài đường, hay xem tin tức trên TV. Cách duy nhất để làm chủ thực sự thời giờ của bạn là tổ chức thời biểu hằng ngày của bạn thế nào để có thể sử dụng phần lớn thời giờ vào việc làm các điều quan trọng hơn là các việc cấp bách.

Bước thứ ba

TIẾT KIỆM THỜI GIỜ

Cách hiệu quả nhất để tiết kiệm thời giờ là học hỏi kinh nghiệm của người khác. Chúng ta sẽ không bao giờ thực sự làm chủ được thời giờ nếu chiến lược chủ yếu của chúng ta về học hỏi và điều khiển thế giới chỉ dựa trên phương pháp mò mẫm thử và sai. Học kinh nghiệm của những người đã thành công sẽ có thể giúp chúng ta tiết kiệm được biết bao năm trời vất vả. Chính vì thế mà tôi đọc sách một cách ngấu nghiến, thường xuyên dự các khóa học và nghe các băng từ. Tôi luôn luôn coi các kinh nghiệm này là một nhu cầu, chứ không phải những thứ phụ thuộc và chúng đã cống hiến cho

tôi kinh nghiệm của nhiều năm cũng như sự thành công từ đó. Tôi khuyên bạn nên học hỏi kinh nghiệm của người khác thường xuyên tối đa và sử dụng những gì bạn đã học.

"Chúng ta luôn có đủ thời giờ;
Chỉ cần chúng ta sử dụng thời giờ cho đúng".
-JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Chương 25 NGHỈ NGƠI VÀ GIẢI TRÍ: NGAY CẢ THƯỢNG ĐẾ CŨNG NGHĨ MỘT NGÀY

Ngày bảy
* Mục tiêu của bạn:
Đạt mức quân bình.
Bạn đã làm việc vất vả và bạn đã hoạt động hết sức. Hãy dành một ngày để giải trí! Hãy thoải mái, hảy sôi nổi, hảy làm điều gì giúp bạn ra khỏi chính mình. Điều gì có thể tạo sự phấn khích nhất cho bạn?
"Thánh nhân quân tử là người không đánh mất tâm hồn trẻ thơ của mình".
-MẠNH TỬ

Chương 26 THÁCH ĐỐ TỘT ĐỈNH: SỨC LỰC CON NGƯỜI CÓ THỂ ĐI ĐẾN ĐÂU

"Một tia lửa nhỏ làm bùng lên một ngọn lửa ghê gớm".
-DANTE
Quá nhiều người cảm thấy mình bất lực và vô nghĩa trước các vấn đề xã hội và các biến cố xảy ra trên thế giới, vì họ nghĩ rằng cho dù họ có làm mọi điều chính đáng trong cuộc sống cá nhân của họ, thì sự an toàn của họ vẫn lệ thuộc hành động của những người khác. Họ cảm thấy sợ hãi trước sự tràn lan của những băng nhóm hiếu chiến và tội phạm bạo lực, hoang mang vì sự bất lực hoàn toàn của chính quyền, đau buồn vì nạn vô gia cư và mù chữ và lo lắng vì tình trạng nóng lên của trái đất cũng như vì nguy cơ nhiều loài bị tuyệt chủng trên hành tinh chúng ta. Đó là những con người mang tâm trạng bi quan. "Cho dù tôi có sống đời sống cá nhân và gia đình của tôi tử tế, thì cũng có ích gì? Chỉ cần một kẻ nắm quyền điên rồ ấn một chiếc nút thôi thì cả thế giới này sẽ bị tiêu tan!".
Loại hệ thống niềm tin này tạo nên cảm giác bất lực không thể kiểm soát và tạo thay đổi ở bất kỳ mức độ đáng kể nào và tất nhiên dẫn tới tình trạng vô vọng tiêu biểu qua câu nói, "Vậy thì cố gắng mà làm gi?".
Không có gì làm què quặt khả năng hành động của con người hơn tình trạng vô vọng này. Đó là trở ngại hàng đầu ngăn cản chúng ta thay đổi đời sống hay có hành động để giúp người khác thay đổi đời sống. Từ đầu sách đến giờ, chúng ta đã không ngừng khẳng định thông điệp này: Chúng ta ngay lúc này có sức mạnh để điều khiển cách suy nghĩ, cách cảm nhận và việc làm của chúng ta. Chính những quyết định và hành động hằng ngày của từng người chúng ta sẽ thực sự tạo nên những thay đổi, nếu mỗi cá nhân chúng ta lãnh lấy trách nhiệm của mình. Để có thể tạo nên những thay đổi toàn diện và sâu rộng trong đời sống cá nhân chúng ta cũng như trong vận mệnh chung của thế giới, chúng ta cần quyết tâm không ngừng cải thiện cuộc sống của cá nhân cũng như của thế giới.
Giải pháp cao nhất
Theo bạn nghĩ, trên bình diện quốc gia và thế giới, đâu là yếu tố chung trong tất cả các vấn đề mà chúng ta phải đối diện hôm nay? Từ con số mỗi ngày một tăng nhanh những người không có nhà ở cho tới tỉ lệ tội phạm lên cao, những thâm thủng ngân sách trầm trọng và tình trạng suy thóai của hệ

sinh thái, câu trả lời là chính thái độ của con người là nguyên nhân khơi dậy mọi vấn đề và từng vấn đề. Vì thế, giải pháp cho mỗi vấn đề là phải thay đổi thái độ của chúng ta. Điều này đòi hỏi chúng ta thay đổi cách đánh giá hay làm các quyết định của mình.
Một ví dụ có mức độ toàn cầu về những hệ quả dài hạn của các quyết định, đó là nạn đói và thiếu lương thực hiện đang cướp mất sinh mạng hàng triệu con người trên khắp thế giới. Tổ chức Y Tế Thế Giới đã chứng minh rằng trái đất có khả năng nuôi sống mọi người, thế nhưng mỗi ngày vẫn có 40,000 trẻ em chết đói. Tại sao? Rõ ràng chúng ta có đủ tài nguyên, nhưng có một điều gì đó bị sai khủng khiếp, không chỉ qua cách thức phân phối lương thực của chúng ta, mà còn qua cách thức chúng ta sử dụng các tài nguyên của mình.
Chúng ta rút ra được kết luận nào về điều này? Điều đáng mừng là một khi chúng ta nhận ra được cội rễ của mọi vấn đề là ở thái độ của con người và ở những quyết định của con người, thì chúng ta biết rằng chính chúng ta là người có thể thay đổi hiện trạng đó. Chúng ta biết rằng, điều duy nhất chúng ta tuyệt đối làm chủ được, đó là thế giới nội tâm của mình- chính chúng ta quyết định ý nghĩa cho sự vật. Bằng hành động của mình, chúng ta truyền đạt những giá trị và niềm tin sâu xa nhất của mình và qua ảnh hưởng rộng khắp của các phương tiện đại chúng, ngay cả những hành động đơn sơ nhất của chúng ta cũng có sức ảnh hưởng và lay chuyển mọi người của mọi quốc gia.
Bạn có thể hỏi, "Một người có thể làm gì để thực sự biến đổi thế giới?" Hầu như mọi sự! Chỉ duy một điều có thể hạn chế ảnh hưởng của bạn mà thôi, đó là trí tưởng tượng và quyết tâm của bạn. Lịch sử thế giới là một bằng chứng về những gì đã xảy ra do hành động của một số nhỏ những người bình thường nhưng có những quyết tâm cao độ biến đổi thế giới. Đó là những cá nhân đã làm những chuyện nhỏ bé nhưng làm một cách phi thường. Họ đã quyết định rằng cần phải thay đổi điều gì đó, rằng chính họ phải là người làm chuyện này và họ có thể làm được. Thế là họ tập trung hết sức lực thực hiện và kiên trì cho tới khi họ tìm ra cách để công việc của họ hoàn thành. Những con người này chúng ta gọi là những anh hùng.
Mọi người chúng ta bẩm sinh đã có khả năng để trở thành anh hùng, để làm những hành vi táo bạo, dũng cảm và những cử chỉ cao thượng hầu làm cho cuộc sống tốt đẹp hơn cho người khác, cho dù trước mắt nó đòi hỏi sự hi sinh đau khổ của bản thân mình. Khả năng làm những hành vi đúng đắn, dám có một lập trường và dám thay đổi hiện đang có sẵn nơi bạn. Câu hỏi đặt ra là: Khi thời cơ đến, liệu bạn có nhớ mình là một anh hùng và đáp ứng một cách vô vị lợi để nâng đỡ những ai cần đến bạn không?
Nhiều người ngưỡng mộ mẹ Têresa và tưởng rằng bà sinh ra đã là anh hùng rồi. Họ cho rằng bà là một người đàn bà tâm linh siêu việt và là con người bản chất phi thường trong các quyết tâm và sự cống hiến vị tha cho người nghèo. Rõ ràng bà là người phụ nữ có lòng dũng cảm và cảm thông sâu sắc, nhưng mẹ Teresa cũng có những lúc nguy kịch để xác định vai trò của bà như một trong những vĩ nhân có những cống hiến to tát nhất trong thời đại chúng ta. Mẹ Têresa đã không bắt đầu cuộc đời của mình với công việc cứu giúp người nghèo. Thực vậy, bà đã trãi qua suốt 20 năm dạy dỗ các trẻ em của những gia đình giàu có nhất ở Calcutta, Ấn Độ. Hằng ngày bà vẫn đi qua những khu ổ chuột chung quanh vùng dân cư khá giả của thành phố mà bà làm việc, nhưng bà không bao giờ nghĩ đến

chuyện vượt ra khỏi tầm ảnh hưởng nhỏ bé hiện có của mình.
Một đêm, khi bà đang đi trên phố, bà nghe tiếng kêu cứu của một phụ nữ. Chính giây phút người phụ nữ này hấp hối trong cánh tay bà là lúc đã mãi mãi thay đổi cuộc đời của Mẹ Têresa.
Nhận thấy tình trạng nguy kịch của người đàn bà kêu cứu, Mẹ đưa vội chị ta đến bệnh viện. Nhân viên bệnh viện bảo mẹ ngồi đợi. Mẹ biết rằng người phụ nữ này sẽ chết nếu không được cấp cứu, nên Mẹ phải đưa chị ta đến một bệnh viện khác. Ở đây cũng thế, người ta bảo Mẹ đợi; đẳng cấp xã hội thấp của người phụ nữ đã khiến người ta coi chị không quan trọng bằng những bệnh nhân khác. Cuối cùng, mẹ Têresa thất vọng đưa chị về nhà mình. Ngay đêm hôm đó, chị đã chết an bình trong vòng tay yêu thương của Mẹ Têresa.
"Thời điểm quyết định" cuộc đời Mẹ Têresa đã điểm: đó là giây phút mẹ quyết định với mình rằng, trong khả năng của mẹ sẽ không còn để cảnh này diễn ra cho một người nào khác nữa. Từ giây phút đó trở đi, mẹ đã quyết định hiến trọn đời mình để xoa dịu nỗi khổ đau quanh mẹ và dù họ sống hay chết, họ sẽ sống hay chết xứng với phẩm giá con người. Mẹ sẽ đích thân làm mọi điều có thể để cho những người này được đối xử tử tế hơn trước kia, với tình thương và sự kính trọng mà mọi người đều có quyền được hưởng.
Thách đố của cảnh vô gia cư
Chúng ta ý thức rằng nơi mỗi con người chúng ta đều có sẵn tia lửa của đức tính anh hùng đang đợi được quạt lên để bừng cháy, vậy chúng ta phải làm cách nào để đối phó với một vấn đề xã hội khổng lồ như cảnh vô gia cư đang diễn ra trên khắp thế giới? Chìa khóa thứ nhất để thay đổi tình trạng này là chính chúng ta phải vươn tới một tiêu chuẩn cao hơn. Chúng ta phải quyết định rằng mình không thể chấp nhận để cho có quá nhiều người, đàn ông cũng như đàn bà, trẻ con cũng như người già, bị vứt ra ngoài đường phố như những cặn bã của xã hội.
Mỹ là một quốc gia thuộc hàng giàu nhất thế giới, thế mà tỷ lệ dân số vô gia cư không phải là nhỏ. Các cuộc điều tra dân số không thể cho con số chính xác có bao nhiêu người vô gia cư, vì thực ra, bản chất của cảnh vô gia cư là những con người liên hệ không có một địa chỉ. Người ta ước tính rằng ở Mỹ có ít là 3 triệu người vô gia cư, hay khoảng 1% người không có nhà cửa phải sống ngoài đường hay trong những túp lều lụp sụp.
Chìa khóa thứ hai để đối phó với vấn đề này là thay đổi những niềm tin của chúng ta. Chúng ta phải bỏ thái độ tin rằng đây là những vấn đề rắc rối muôn thuở mà các cá nhân dù có muốn cũng chẳng thể làm gì được. Thái độ lực bất tòng tâm này phải được phá vỡ bằng cách chấp nhận niềm tin rằng mỗi cá nhân chúng ta có thể tạo sự thay đổi và trong thực tế, mọi phong trào đổi mới lớn đều được thực hiện bởi những cá nhân có ý chí dấn thân.
Một niềm tin nữa chúng ta phải thay đổi, đó là niềm tin rằng sở dĩ những người vô gia cư sống trong hoàn cảnh như thế là vì tất cả họ bị "rối lạon tâm thần". Các số liệu thống kê cho thấy chỉ có khoảng từ 16 tới 22 phần trăm người vô gia cư là mắc một hình thức tâm bệnh nào đó.
Vậy thì đâu là nguyên nhân chính của cảnh vô gia cư? Ngoài nguyên do tâm thần nói trên, các lý do thường được kể gồm việc giá nhà ở tăng trong khi thu nhập giảm, chứng nghiện rượu hay ma túy và đời sống gia đình tan vỡ. Tất cả những lý do nêu trên đều chính đáng. Nhưng đàng sau tất cả những

lý do đó là các hệ niềm tin. Dù sao, cũng có vô số người đã trãi qua những sự tàn phá của rượu và ma túy, đã mất hết nhà cửa hay không làm ra đủ tiền để trả tiền thuê nhà và không bao giờ được hưởng một đời sống gia đình ổn định- thế nhưng họ không bao giờ trở thành vô gia cư.
Sự khác biệt ở chỗ nào? Tất cả đều là ở những niềm tin, những giá trị cơ bản và ở tính cách của mỗi người. Nhiều người sống ngoài đường phố có thể tự coi mình là "vô gia cư", nhưng những người khác lại thấy mình chỉ "tạm thời không có nhà cửa". Vì thế họ cố tìm giải pháp và sẽ tìm ra được lối thoát để trở về với nếp sống truyền thống.
Để tạo ra sự biến đổi lâu dài cho cá nhân người vô gia cư, cần phải có sự thay đổi tính cách của người đó. Đây là con đường duy nhất để tạo sự thay đổi lâu bền nơi thái độ của họ.
Thách đố của tệ nạn băng nhóm bạo lực
Tuy rằng tình trạng phạm pháp ở người lớn là một vấn đề bức bách, nhưng chúng ta cũng cần đối diện vấn đề tội phạm của thanh thiếu niên. Chúng ta nghĩ thế nào về những vụ giết người vô lý diễn ra hằng ngày trong các thành phố do những băng nhóm thanh thiếu niên? Tính chất dữ tợn lì lợm của hai băng nhóm có nguồn gốc từ Los Angeles rồi lan tràn khắp nước Mỹ - băng Crisps và băng Bloods - đã cướp đi biết bao sinh mạng người trong thành phố khiến hầu hết chúng ta phải rùng rợn và hốt hoảng không biết phải đối diện với vấn đề này ra sao. tuy nhiên, tôi nghĩ một trong các việc đầu tiên chúng ta phải làm là tác động để cho những băng nhóm này suy nghĩ lại về những nguyên tắc hành động của họ. Cần nhớ rằng, mọi hành động của chúng ta đều bắt nguồn từ những niềm tin cốt yếu về những gì chúng ta phải làm và không được làm.
Mới đây tôi được đọc một đoạn trích của một cuốn sách viết về đời sống hằng ngày của nh84ng băng tội phạm. Đây là một đoạn về một lớp học cải tạo. Khi những học viên (thành viên của băng tội phạm) được hỏi tại sao chúng có thể giết một người, chúng đọc ra vanh vách một tràng 37 lý do, trong đó có những lý do sau đây làm tôi giật mình: Nếu có ai nhìn tôi ra vẻ giỡn chơi, nếu có ai hỏi tôi ở đâu, xin tôi một đồng, nếu có ai đi đứng buồn cười, nếu có ai đụng vào miếng bánh tôi đang cầm, nếu có ai cắt tóc tôi xấu.
Với những nguyên tắc sai lạc như thế - những nguyên tắc mà hầu như không một ai khác trong xã hội chấp nhận- không lạ gì những thanh thiếu niên này là những con người nhẹ dạ. Họ có nhiều lý do để giết người hơn bất kỳ ai khác và vì thế họ hành động theo các nguyên tắc của họ. Tuy nhiên, điều làm tôi phấn khởi, đó là nhân viên quản giáo đã hiểu rõ sức mạnh của những câu hỏi để làm suy yếu cả những niềm tin mạnh mẽ nhất. Ông hỏi, "Trong số những lý do này, bạn muốn chết vì lý do nào?" Nói cách khác, nếu bạn biết rằng vì giết một người do vụ hớt tóc xấu mà bạn cũng chết, liệu bạn có vẫn giết người đó không?
Dùng câu hỏi này, ông đã làm cho họ đánh giá lại những nguyên tắc của họ và nghiền ngẫm lại tầm quan trọng của chuyện mà trước đó họ coi là đáng để giết người. Khi ông đã xong tiến trình nêu những câu hỏi này, những phạm nhân trẻ đã thay đổi hẳn những nguyên tắc cơ bản của họ.
Qua phương pháp hỏi và trả lời câu hỏi, "Lớp học" này đã thuyết phục được rất nhiều trẻ phạm pháp để họ thay đổi lối sống. Nó làm suy yếu những niềm tin tai hại trước kia của họ cho tới khi họ không còn chắc chắn về chúng nữa. Chúng ta nên nhớ rằng, mọi thái độ có thể được thay đổi nhờ

thay đổi các niềm tin, giá trị, nguyên tắc và tính cách.

Thách đố đối với môi trường của chúng ta

Vấn đề môi trường ngày nay đã trở thành mối quan tâm của mọi quốc gia và của chung nhân loại. Sau bốn năm liên tiếp có thời tiết nóng nhất từ trước tới nay, người ta đã trở nên hết sức lo lắng về tình trạng nóng dần lên của trái đất- hiện tượng gây nên bởi lượng khí carbon dioxid dư thừa bị hấp thụ bởi tầng ôzon, gây nên sự gia tăng nhiệt độ. Những nguyên nhân chính là gì? Một nguyên nhân là những chất Flurocarbon có trong các máy điều hòa không khí và các bình xịt. Một nguồn gốc khác nữa của tình trạng trái đất nóng lên là nạn phá rừng. Rừng chiếm một tỉ lệ đáng kinh ngạc là 80% cây xanh của trái đất và thiết yếu đối với hệ sinh thái của chúng ta.

Cây cối hấp thu những khí độc của lượng carbon dioxid dư thừa mà chúng ta thải vào trong khí quyển, rồi biến đổi nó thành khí oxygen cho chúng ta hít thở. Cây cối làm hồi xuân trái đất: không có cây cối, đời sống trên trái đất không thể tồn tại như chúng ta thấy hôm nay. Các cây rừng cũng cung cấp một môi trường cho vô số chủng loại động vật và côn trùng trên thế giới. Khi đốt rừng, không những chúng ta phá hoại cây cối tạo oxy và môi trường sinh sống của các loài động vật và thực vật, mà chúng ta còn thải vào trong không khí một lượng khổng lồ carbon dioxid và làm tăng nhanh hiệu quả nguy hiểm của việc trái đất nóng lên.

Bạn có muốn ngăn chặn nạn phá rừng không? Bạn có muốn giúp cân bằng lại hệ sinh thái của chúng ta không? Ngoài việc đóng góp tài chánh cho các tổ chức môi trường như Greenpeace, điều có tác dụng mạnh nhất bạn có thể làm là nhận thức rằng thái độ sử dụng bừa bãi hành tinh của chúng ta sẽ làm chúng ta đau khổ. Việc tẩy chay sử dụng thịt cá ngừ đã có tác dụng hiệu quả trong công nghiệp, nó cũng có tác dụng trong lãnh vực môi trường. Đây không phải chuyện tiền bạc. Chính trái đất đang có nguy cơ bị hủy diệt.

Một vấn đề lớn nữa chúng ta lo lắng là nạn đói trên thế giới. Với 60 triệu người chết đói mỗi năm trên thế giới, rõ ràng đã đến lúc chúng ta phải xét lại cách thức chúng ta sử dụng tài nguyên của chúng ta. Hãy nhớ rằng mọi quyết định đều kéo theo hậu quả và nếu chúng ta không hiểu biết ảnh hưởng dài hạn đối với hành tinh của chúng ta, chúng ta sẽ làm những quyết định sai lầm. Mỗi ngày có 40 ngàn trẻ em chết đói, những rõ ràng chúng ta có thể nuôi chúng nếu chúng ta biết sử dụng tài nguyên hiệu quả hơn. Hiển nhiên chúng ta vẫn còn phải đương đầu với những thách đố chính trị về việc phân phối, nhưng chắc chắn lương thực thì không thiếu. Sau cùng, một trong những nguồn tài nguyên chúng ta đang phá hoại là lớp đất màu trên mặt đất. Thiên nhiên cần 500 năm để tạo ra 3 centimet đất màu, thế mà hiện nay cứ 16 năm chúng ta làm mất đi 3 centimet. Không có đất màu, lượng sản xuất lương thực sẽ mất và đời sống chúng ta cũng sẽ biết mất.

Nếu bạn có một lập trường, không những bạn sẽ ngưng tham gia vào việc hủy hoại môi trường, mà bạn còn tạo ảnh hưởng đối với lề lối của những ngành kinh doanh gây thiệt hại đến môi trường.

Hãy giáo dục con cháu bạn,

hướng dẫn bằng gương sáng

Giống như với những thách đố khác, những vấn đề môi trường của chúng ta đòi hỏi sự giáo dục và hành động để tạo thay đổi. Tiếc thay nhiều người nghĩ rằng giáo dục là việc của nhà trường và khi

tốt nghiệp xong - thậm chí trước khi tốt nghiệp - họ khỏi cần học gì nữa!
Vậy chúng ta có thể làm gì để tạo sự thay đổi?
Chúng ta có thể giữ một vai trò tích cực trong việc xác định chất lượng giáo dục con em chúng ta. Nhưng quan trọng hơn hết, chúng ta phải giáo dục con em chúng ta về những hậu quả của hành động của chúng. Chúng ta phải làm chúng ý thức về ảnh hưởng của chúng trên bình diện cá nhân và tập thể. Đừng bao giờ để chúng rơi vào não trạng cho rằng các hành động của chúng chẳng có hệ quả gì. Ngược lại, như chúng ta đã học trong cuốn sách này, mỗi quyết định và hành động của chúng ta, cho dù là nhỏ bé, vẫn dẫn tới những hậu quả sâu rộng. Và bạn hãy chứng minh cho chúng thấy điều đó bằng gương sáng của bạn.
Sự cống hiến
Nhiều năm trước, tôi đã quyết định coi việc cống hiến không phải một sự bó buộc, mà là một cơ hội để cho lại điều chúng ta đã nhận. Hồi tôi 11 tuổi, năm ấy gia đình tôi không đủ tiền để tổ chức bữa tiệc mừng Lễ Tạ Ơn và có một tổ chức từ thiện đã đem đến cho chúng tôi bữa ăn đó. Kể từ dạo ấy, việc giúp đỡ những người nghèo đói và vô gia cư đã trở thành một sứ mệnh mà tôi dâng hiến cả đời mình để thực hiện. Kể từ năm 18 tuổi, hằng năm cứ đến Lễ tạ Ơn là tôi chuẩn bị những giỏ thức ăn đem đi tặng những gia đình túng thiếu. Cũng từ năm đó, lần đầu tiên tôi gia nhập tổ chức hỗ trợ nhà tù Chino. Qua việc phục vụ cộng đồng, tôi trở thành một nhà từ thiện, một người thực sự muốn tạo nên sự thay đổi, một người đầy nhiệt tình cống hiến. Điều này làm tôi thêm hãnh diện, làm cá tính tôi phong phú và cũng giúp tôi thêm khả năng để cho người khác nhiều hơn. Nó cũng giúp tôi khuyến khích những người khác cũng làm như mình.
"Chỉ những ai học được sức mạnh của việc
cống hiến chân thành và vô vị lợi mới cảm nghiệm
được niềm vui sâu xa nhất: Sự sung mãn đời mình".
-ANTHONY ROBBINS
Nếu một người nữ tu đơn sơ như mẹ Têresa Calcutta, đơn sơ, nghèo nàn không có của cải gì ngoài đức tin và lòng tận tụy của bà, đã có thể đem lợi ích đến cho biết bao nhiêu người nghèo khổ, thì chắc chắn bạn cũng như tôi đều có thể đối diện với những thách đố chúng ta gặp hàng ngày. Nếu Ed Roberts có thể chống cự được với những đau đớn của căn bệnh bại liệt và phải thở bằng máy của mình để thức dậy tươi tỉnh mỗi buổi sáng và nghĩ ra cách thay đổi thái độ của cả nước đối với những người tàn tật - và ông đã thành công - thì bạn và tôi cũng có thể là những anh hùng như thế. Nhiều khi chúng ta không biết sự việc rồi sẽ dẫn chúng ta đến đâu, nhưng chúng ta hãy cứ tin vào trực giác của mình và trao ban tất cả tấm lòng của mình: chúng ta sẽ vô cùng ngạc nhiên vì những sự kỳ diệu sẽ xảy ra.
Nếu bạn quyết tâm dành ra một hay hai giờ đồng hồ mỗi tháng để cống hiến cho người khác, nó sẽ làm phong phú tính cách của bạn và bạn chắc chắn sẽ trở nên "loại người" biết thực sự quan tâm, biết hành động để tạo sự biến đổi. Bạn sẽ không còn gặp vấn đề rắc rối nào trong công việc của mình nữa, vì bạn đã thấy những vấn đề đích thực là gì rồi. Những buồn bực bạn nghĩ là sẽ cảm thấy vì bị thua lỗ trong công việc làm ăn của bạn hôm nay sẽ tan biến khi bạn đưa tay dìu một người què

cụt lên giường, hay khi bạn ôm ấp một đứa trẻ bị AIDS trong cánh tay của bạn.
"Một ngày nào đó, sau khi chúng ta đã làm chủ
được bão táp, sóng biển, thủy triều và trọng lực,
chúng ta sẽ trang bị cho Tạo Hóa những năng lượng
của tình yêu. Lúc ấy, lần thứ hai trong lịch sử thế giới,
con người lại khám phá ra lửa".
-TELHARD DE CHARDIN
HẾT